

Алена Солодипова
(Преображенская)

Архетипы Таро

Психологический практикум



БЕСЬ

Алена Солодилова (Преображенская)

Архетипы Таро. Психологический практикум

«Архетипы Таро. Психологический практикум.»: Весь; Санкт-Петербург; 2015
ISBN 978-5-9573-2801-8

Аннотация

Область бессознательного была и остается самой загадочной в психологии, ведь именно здесь пересекаются темы, которые интересуют в равной мере науку, мистику и религию.

Какие силы определяют наши внутренние стремления и потребности, заставляют нас принимать или отталкивать, конфликтовать или жертвовать? Эти силы неподвластны человеку, но неизбежно влияют на его мировосприятие и судьбу, проявляясь в неосознанных реакциях и переживаниях.

Именно эти силы, которым Карл Густав Юнг дал название «архетипы», запечатлены в сюжетах Старших Арканов древней системы Таро. Практические упражнения, собранные в новой книге опытного психолога Алены Солодиловой (Преображенской), помогут вам соприкоснуться с энергией архетипов и научиться осознанно воспринимать информацию, приходящую из мира бессознательного.

Предисловие



Эту колоду карт можно перетасовать так, что сойдется самый сложный пасьянс, а можно – так, что не сойдется даже самый простой. Но колода-то всегда одна и та же. Если что и изменяется, так это их порядок. Можешь считать, что ты – такая же колода карт, и как раз сейчас тебя тасует очень хороший шулер.

Макс Фрай

Иногда, сообщая коллегам-психологам о своей работе с картами Таро, я встречаюсь с недоумением: «Ведь это гадание?» Да, большинство людей использует карты для предсказательной практики; немногие берутся изучать философскую систему, заложенную в них; и единицы, исследуя Таро, отправляются в путешествие к глубинам собственной души. Тем не менее, такой способ применения карт я считаю самым продуктивным и осмысленным.

Это моя вторая книга о Таро. В ней я делюсь опытом работы последних десяти лет. За это время у меня накопилось много методических материалов и наблюдений, в первую очередь, по работе с психологической группой в самых разных подходах.

Книгу можно разделить на две части. Основная ее часть состоит из 22 глав, посвященных Старшим Арканам. Она представляет собой практическое руководство, позволяющее непосредственно встретиться с архетипами в пространстве своей внутренней реальности.

В качестве второй части книги я предлагаю вам свои модели работы, сочетающие практику Таро с методами гештальт-терапии, системных расстановок, НЛП, процессуально-ориентированной терапии, сказкотерапии, а также интегрирующие все эти техники. Буду рада, если мои разработки найдут применение среди коллег.

Немного размышляя о богах

Невроз – это бог, которого оскорбили или не удостоили вниманием.

Карл Юнг

Мы обладаем воображением – способностью размышлять о предметах, не находящихся в пределах непосредственной досягаемости и даже вовсе не существовавших до того, как они возникли в нашем уме.

Карен Армстронг

Все мифологии провозглашают существование иного мира, соседствующего с нашим и в каком-то смысле его поддерживающего. Согласно этой вечной философии, у всего, что мы видим и слышим, есть свое соответствие в божественном, горнем мире, и оно ярче, сильнее и долговечнее своего земного аналога. Вся земная реальность – лишь бледная тень, несовершенное подобие своего архетипа, изначального образца. И только участием в божественной жизни смертный, слабый человек может реализовать свой потенциал.

Карен Армстронг

Никогда еще западный человек не был так далек от универсального начала, как в наши дни. Утратив связь с мифом, мы словно блуждаем без компаса, ищем опору в социальной реализации, карьере, романтической любви, мистических учениях, но почему-то не находим ее. Тем не менее, мы живем в эпоху возвращения к корням. Поворот к верованиям наших предков многие психологи считают целебным. Так, Карл Юнг старался обратить своих пациентов к религии, считая этот путь самым естественным. Но большинство людей не находят достаточного ресурса в традиционных конфессиях. Они ищут божественное в первооснове своей психики посредством ритуалов и медитаций, через образы снов и фантазий, в контакте с архетипическими символами.

Современная психология приводит человека к божественному через обращение к мифам и трансперсональным переживаниям. Карты Таро также содержат универсальный мифологический сюжет и могут оказаться помогающим инструментом для соприкосновения с архетипическим.

Согласно легенде, Таро принесли в Европу с Ближнего Востока крестоносцы в XI веке. В незамысловатых картинках были зарисованы значимые сюжеты общественной жизни и космического миропорядка. Однако эти древние образы и описания сохранили свою актуальность до сих пор, поскольку природа человека и структура его бессознательного остались неизменны.

* * *

Архетип невозможно постичь без экстатического переживания. Без него он перестает быть архетипом и низвергается. Такое переживание дает возможность проникнуть в тайны, побуждает жить более полной жизнью. Обращаясь к любому объекту мира, мы можем найти его архетипическое соотношение и соприкоснуться с его изначальным смыслом, обретая, благодаря этому, смысл собственного бытия.

Следует сказать, что мы доподлинно не знаем, к чему может привести активизация архетипического. Карл Юнг в конце своей жизни предупреждал о небезопасности такой практики. Ведь мы кормим архетипы своей одержимостью. Они обретают смысл, только появляясь в нашей жизни.

Архетипы – это не боги, с которыми можно торговаться, от которых можно что-то получить, а силы, на которые мы не влияем, но которые влияют на нас и безмерно превосходят нас.

Из-за отсутствия религиозной жизни пространство духа притягивает и захватывает нас внезапно и целиком. Юнг писал: «Демоны в действительности не исчезли, но лишь приняли другую форму: они стали бессознательными психическими силами». Архетип может стать наставником и преобразовать нашу жизнь, обогатив ее, если мы будем следовать его указаниям. Но он останется чуждым, если мы не допустим его в свою повседневность.

Большое путешествие. Формат психологической группы

Когда к вам приходят образы, которые вы не можете понять, то значит, вы находитесь в обществе Богов или безумцев. Но вы более не в человеческом обществе.

Карл Юнг

Как я уже писала, основная часть этой книги является руководством для работы с психологической группой. Проводить такие психологические группы я начала лет десять назад. Их основная цель исследовательская – осознать проявления архетипического в собственной душе и в повседневной жизни, научиться быть в контакте с большими фигурами.

Надо сказать, что любая активизация архетипического материала сопряжена с бесконтрольным подъемом психической энергии и требует подготовки как ведущего, так и участников группы.

В разное время я использовала разные форматы работы. Впервые

провела цикл занятий, состоящих из 22 встреч. Это была регулярная группа с постоянным составом участников. На каждом занятии я рассказывала об одном Старшем Аркане и предлагала каждому участнику вытянуть карту из общей колоды для ответа на вопрос: «Что у меня общего с этим архетипом? Как он проявляется в моей жизни?» И мы обсуждали вытянутые карты. Затем я давала упражнения, которые описаны в этой книге.

В подобной работе можно использовать следующий взгляд на структуру Таро.

Начало	Шут: недвойственность, хаос, адвайта	
Двойственность	Маг: активность, первичность	Жрица: пассивность, вторичность
Гендер (пол)	Императрица: женское	Император: мужское
Направление	Жрец: традиции, принадлежность, путь внутрь	Влюбленные: обретение личного опыта, путь вовне
Испытание	Колесница: мужские инициации	Сила: женские инициации
Время	Отшельник: Хронос, линейность	Колесо Судьбы: Кайрос, цикличность
Ранг	Правосудие: судья	Повешенный: жертва
Переход	Смерть: потеря	Умеренность: трансформация
Оргазм	Дьявол: накопление	Башня: взрыв, катарсис
Децентрирование	Звезда: расщепление души	Луна: расщепление тела
Центрирование	Солнце: обретение духа	Суд: реализация духа
Завершение	Мир: Самость, целостность, андрогинность	

Можно выбрать формат из одиннадцати занятий, проживая архетипы Арканов парами, как указано в следующей таблице.

1-е занятие	Шут: Не-Я, небытие	Маг: Я, самоосознавание, бытие
2-е занятие	Жрица: дева, принятие	Императрица: жена, созидание
3-е занятие	Император: власть светская	Жрец: власть духовная
4-е занятие	Влюбленные: выбор	Колесница: достижение
5-е занятие	Сила: телесность	Отшельник: духовность
6-е занятие	Колесо Судьбы: принятие, карма	Правосудие: оценивание, закон
7-е занятие	Повешенный: застой	Смерть: изменение
8-е занятие	Умеренность: ангел, умеренность	Дьявол: бес, чрезмерность
9-е занятие	Башня: разрушение	Звезда: исцеление
10-е занятие	Луна: децентрация, растворение, тьма	Солнце: центрирование, монада, свет
11-е занятие	Суд: регенерация	Мир: целостность

Можно использовать для формата занятий структуру Таро Петра Успенского, в которой он выделяет Шута, а остальные Старшие Арканы делит на три семирицы. План получается такой:

Вводное занятие . Начало пути. Архетип Шута: Я до сотворения.

1-е занятие . Архетипы Таро: Маг, Жрица, Императрица, Император, Жрец, Влюбленные, Колесница.

Какой путь проходит человек от рождения к взрослению? Он появляется из материнской утробы и узнает, что мир намного больше. Он осознает себя отдельным. Он перенимает модели поведения родителей, традиции, в которых он растет. Он приступает к поискам вечного Друга и взбирается на социальную вершину.

2-е занятие . Архетипы Таро: Сила, Отшельник, Колесо Судьбы, Правосудие, Повешенный, Смерть, Умеренность.

«Земную жизнь, пройдя до половины, я оказался в сумрачном лесу...» (Данте) Какие испытания несет вторая половина жизни, когда человек задается вечными, бытийными вопросами: кто я, зачем я живу, почему моя жизнь конечна, и что будет после нее?

3-е занятие . Архетипы Таро: Дьявол, Башня, Звезда, Луна, Солнце, Суд, Мир.

Карл Густав Юнг считал, что наша психика имеет стремление к изначальной целостности, к чему-то главному в себе. Он называл это движение индивидуацией. И этот путь в жизни человека начинается с встречи со своей Тенью.

Я провожу подобные группы из года в год. Экспериментирую с длительностью занятий, с составом группы, добавляю и убираю упражнения. Я призываю вас также экспериментировать и искать свой формат работы, созвучный вашей душе на данный момент жизни, а значит, наиболее эффективный.

Структура главы

Прежде чем приступить к описанию занятия, я хочу познакомить читателя со структурой глав. Каждая глава посвящена **одному Старшему Аркану** , включает в себя его *описание, собрание афоризмов и цитат* к размышлению, *упражнение на проживание архетипического состояния, упражнения для работы в психологической группе и визуализацию* .

Описание Аркана

Эта часть книги представляет собой **лирические размышления автора** . Я описываю свое *понимание каждой карты на данный момент* моей жизни. С возрастом это понимание менялось, архетипы раскрывали

новые смыслы.

Я думаю, оно будет меняться и в дальнейшем. И надеюсь, я приду к мудрости Карла Юнга, который писал: *«Следует, наконец, освободиться от иллюзии, будто архетипы возможно объяснить. Всякая попытка объяснить окажется ничем иным, как более или менее удачным переводом на какой-то другой язык»* .

Цитаты к размышлению

Я думаю, каждому исследователю Таро стоит сделать для себя такой цитатник. Читая книги, слушая песни, просматривая фильмы, мы находим в них что-то, согласующееся с нашим пониманием Арканов. Такие ассоциации могут быть очень субъективны, но они дают **возможность размышлять над архетипическим смыслом Таро более глубоко** .

По тем цитатам, которые привожу здесь я, читатель легко может проследить, что волновало меня во время написания книги, под влиянием каких авторов я находилась. Это в основном психологи экзистенциального подхода Ирвин Ялом, Джейм Бюдженталь; психоаналитики Карл Юнг, Роберт Джонсон; мой любимый писатель, мудрый и саркастичный Макс Фрай; удивительно тонкий поэт Карен Джангиров. Здесь есть пословицы, анекдоты, высказывания неизвестных мне авторов. Надеюсь, они будут полезны читателю.

Проживание архетипа

**Что будешь делать без меня, Господь?
Сосуд я твой (ты можешь расколоть)
И дать мне сгнить (твоя я плоть).
Я твой наряд (ты можешь распороть),
Но ты при этом свой утратишь разум.
*Р. М. Рильке (перевод А. И. Немировского)***

В этом разделе книги описано простое **упражнение на каждый Аркан** , в котором мы смещаем фокус нашего внимания на телесные процессы. Мы примеряем на себя архетипический образ, комплекс, который невозможно контролировать.

При достаточной открытости и доверии процессу, он вызывает переживания, от которых нас бросает в дрожь, которые стимулируют духовный подъем, выдергивают из привычной суеты быта и социальных

ролей, переводят в пространство магии и страсти. И если мы сумеем понять послание, которое несет в себе та или иная энергия, то мы сможем получить важную информацию о собственной душе.

Упражнения для работы в психологической группе

Я сделала подборку упражнений, позволяющих **исследовать взаимодействие человека с содержанием каждой карты Старшего Аркана**. Эти упражнения я придумывала сама или брала из тренингов личностного роста, заимствовала из работы моих коллег-психотерапевтов и расстановщиков, из некоторых духовных практик. После описания каждого упражнения следуют *вопросы к шерингу*. Однако чем дальше мы движемся в проживании архетипов, тем меньше хочется размышлять, говорить и делиться впечатлениями. Необходимость в шеринге уходит; упражнения становятся направленными только на обретение состояния.

Конечно, такие занятия нужно проводить специалисту. Многие упражнения провоцируют сильные чувства, стимулируют дальнейшую психологическую работу. Вот почему эта часть книги адресована в большей степени коллегам – психологам.

Визуализация

На сегодняшний день в практике Таро существуют два основных вида визуализаций (которые в эзотерических кругах принято называть медитациями). Первый и самый распространенный – **описание сюжета карты как картины**, открывающейся путешественнику. Ведущий наговаривает готовый текст, содержащий архетипические символы и стимулирующий воображение.

Второй вид визуализаций направлен на **соединение с архетипом**. Помимо основного текста, он содержит указание занять место фигуры Аркана, слиться с ним, транслировать его энергию.

Визуализации, которые я предлагаю в этой книге, открывают доступ к образам личного бессознательного для исследования вашего контакта с архетипическим. Алгоритм их проведения описан в главе «Вижу, как наяву. Таро и практика визуализации», а сами тексты приведены в главах по каждому Аркану.

А теперь – в путь!

Шут. Хаос



Описание Аркана

Самый удивительный Аркан Таро. Он так и не находит свое место в колоде. Несмотря на то, что Мазерс, а за ним и Артур Уэйт ставят Шута в начало, его порядковый номер и сегодня является предметом спора различных школ. Шут свободно гуляет по всей колоде и даже пробрался в игральные карты в качестве джокера. Кто он? Дурак? Слепой безумец? Бог-случай? Он как будто способен заменить любую карту. В некотором смысле колода Таро – это колода одной карты, карты Шута. Каждый последующий Аркан выходит из предыдущего. И каждая новая карта Таро – новая песня, которую распевает юноша на краю обрыва. Одна из его безумных мыслей. Один из снов спящего Бога, сновидящего самого себя. Есть ли порядок у этих снов, или колода постоянно тасуется? Не знаю. Каждый ответит по-своему.

Однако Шут не всегда изображался беззаботным юношей, как в колоде Артура Уэйта. На карте из колоды Висконти-Сфорца (конец XIV в.) мы видим юродивого. Образ духовной нищеты, вольницы, безумия и святости как свободы от самого себя, от собственной личности. Там где есть Шут, еще ничего нет. Ноль – предначало, первичная целостность, не изменяемая ни умножением, ни делением. Здесь нет знаний, нет предначертания. И одновременно есть Все в непроявленном виде, в зачатке – все бесконечное многообразие вариантов.

В мифах наивный Парсифаль становится рыцарем и открывает

великую тайну Святого Грааля. В сказках Иван-дурак идет «туда, не знаю куда», ищет «то, не знаю, что» и обретает удивительные дары. Этот Шут живет в каждом из нас. Поражает безумие и отвага, с которой мы с самого рождения смотрим в пропасть своей смерти, стоя на ее краю и продолжая играть в мирские заботы.

В котомке Шута, как в нашей душе, как в яйце нерожденной Вселенной, свернуты четыре стихии. Однажды он назовет себя «Я», станет Магом, развяжет свой узелок и начнет творить из них Мир. Этот или какой-то другой. Для чего? Зачем? А зачем вы читаете сейчас этот текст, обретая очередные знания и инструменты? В погоне за чудесами мы объясняем необъяснимое. Предпочитаем временный порядок извечному хаосу. Выстраиваем границы реальности, теряя свободу из-за собственных представлений о ней. Иллюзия понимания дает нам иллюзию контроля над реальностью жизни и смерти. И вы продолжаете читать, потому что хотите стать магом и не хотите быть шутом. Начинаете новое путешествие, думая, что тот, кто блуждает без смысла, никогда не заблудится.

СИМВОЛЫ

Путь в горах – духовный поиск.

Четверть солнца – нецелостность, начало.

Обрыв – грань между безумием и гениальностью.

Узелок – мировое яйцо, содержащее четыре стихии.

Палка через плечо – опора, противовес.

Рваные рукава – нищета, «крылатость», воздушность, легкость.

Расшитое платье – хаос, многообразие.

Одиннадцать плодов на платье – десять сефирот каббалы и одиннадцатая сефира Даат.

Белая роза в руке – символ Ордена Золотой Зари.

Красное перо – жизнь, вес души.

Собака – инстинкт самосохранения.

ЦИТАТЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Наше существование начинается с одинокого крика в тревожном ожидании ответа.

Ирвин Ялом

История идей – это история ошибок.

Альфред Уайтхед

У нас есть отличный флигель для гостей – там в саду. Наилучшее место для отдыха бездомных бродяг, которые пока не решили, какая реальность устраивает их больше всего. Вы же, как я понимаю, не решили?

Макс Фрай

Со мной можно все – просто потому, что это не считается.

Макс Фрай

В жизни каждого бывают моменты, когда следует броситься в пропасть, чтобы, наконец, убедиться в том, что всегда умел летать.

Макс Фрай

Для человека, наделенного скептическим умом, существует только один способ принять чудесную природу мира в качестве новой системы координат: оказаться в ситуации, когда чудо – единственный способ выжить.

Макс Фрай

– «Нужный ветер?» – опешил я. – Что это за штука такая?

– Ты можешь задать нам еще тысячу подобных вопросов и даже получить тысячу вразумительных ответов, – мягко сказал Ург. – Но ответ, полученный на словах, не является настоящим ответом: от него нет никакой пользы. Ты не узнаешь, что такое «нужный ветер», пока не поймашь его. Или пока он сам не поймает тебя. Так тоже бывает...

– Я ничего не понимаю! – устало вздохнул я.

– Что ж, по крайней мере, сейчас ты знаешь, что не понимаешь ничего, – заметил Ург. – А если я тебе дам какие-то разъяснения, ты все равно ничего не поймешь, но, чего доброго, решишь, будто все понял. Ничего не может быть опасней неосознанного невежества!

Макс Фрай

Как только окончательно утратишь бесценную способность чувствовать себя идиотом, можешь считать, что жизнь практически закончена.

Макс Фрай

– Ничего не поделаешь, – возразил Кот. – Все мы здесь не в своем уме – и я, и ты, иначе бы ты сюда не попала.

Льюис Кэрролл

Дурак – это человек, который не умеет делать глупости, но делает.
Умный – это человек, который умеет делать глупости, но не делает.
Мудрый – это человек, который умеет делать глупости и делает. А кто не умеет делать глупости и не делает, тот ничего не умеет и ничего не делает.

Сян-цзы

- Куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть?
- А мне все равно, только бы попасть куда-нибудь.
- Тогда все равно куда идти. Куда-нибудь ты обязательно попадешь.

Льюис Кэрролл

Для того, кто попал в Хумгат, нет ни света, ни тьмы, ни даже возможности рассуждать о них, равно как нет возможности сказать – пусть даже самому себе – «да» или «нет», ибо всякое «да» и всякое «нет» рассыпаются на бесконечное число разнообразных возможностей, ни одна из которых не исключает все остальные.

Макс Фрай

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Шутом. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: «Я и есть Шут. Бродячая душа, заброшенная в этот мир из космической бесконечности. Наивная и непредсказуемая. Искра, легко летящая по ветру без пути и смысла».

И если твои мысли – это мысли Шута, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Шута. Что это за чувства? Твое тело – это тело Шута. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Шута – ты делаешь?

Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя.

Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается. Отследь весь процесс этого движения от начала и до

конца. Все ощущения твоего тела.

И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

«Знаю – не знаю»

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

В хаотичном движении вы начинаете перемещаться, и всем предметам, которые встречаете, вы говорите: «Я знаю тебя». Не спешите. Это не просто слова, это ваше действительное знание этого предмета, понимание его сути. Найдите это понимание в вашей душе.

Выполнение в течение 3 минут.

Вы снова в хаотичном движении начинаете двигаться и снова всем предметам, которые вы встречаете, вы говорите: «Я НЕ знаю тебя». И это тоже не просто слова, это ваше действительное незнание этого предмета, «пустой» взгляд, без понимания сути. Найдите это состояние в вашей душе.

Выполнение в течение 3 минут.

Теперь мы будем тренировать эти два взгляда на живых объектах. Так же перемещаясь в хаотичном движении, говорите каждому человеку: «Я знаю тебя». Не спешите, дайте время почувствовать у себя внутри это знание и понимание другого.

Выполнение в течение 3 минут.

И снова перемещаясь, вы встречаете людей, но видите в них уже их качества «Я НЕ знаю тебя». Внимательно, неспеша посмотрите на другого человека. Проговорите эти слова, будто перед вами полная неизвестность. Ведь так оно и есть.

Выполнение в течение 3 минут.

Теперь подойдите к зеркалу. Посмотрите на самого себя. Найдите в своей душе состояние, из которого вы говорили миру: «Я знаю тебя». Скажите эти слова самому себе. Затем медленно перейдите в другое состояние – «Я НЕ знаю тебя». И из внутренней пустоты произнесите себе

эти слова.

Упражнение длится 15 минут.

Вопросы к шерингу: Получилось ли найти эти состояния (качества)? В чем их разница? Как они локализовались в теле?

Хаотичное движение

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Перед упражнением прослушайте инструкцию до конца. Сейчас вы встанете и закроете глаза. Плотнo с помощью средних пальцев закроете уши. Важно держать глаза и уши закрытыми на протяжении всего упражнения. Начнете спонтанно двигаться. Перемещаться по комнате в том темпе, который сейчас естественен для вас. Почувствуете, какое движение идет из глубины вашего тела. Проявите его. Двигайтесь, перемещайтесь, проживайте все то, что происходит с вами. Когда упражнение закончится, я подойду к каждому из вас и «разбужу» через прикосновение. Начали!

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Какие ощущения вы испытали? Как вы думаете, как это отразится в вашей жизни?

Палсинг

Упражнение выполняется в парах на полу.

Инструкция

Это холистический массаж, такая мягкая и эффективная форма работы с телом, использующая пульсации с частотой 120–160 в минуту (ритм сердца человеческого эмбриона). Эти пульсации создаются покачиванием всего тела массажиста и проходят через все тело клиента. Вы просто накладываете расслабленные ладони вдоль тела клиента и передаете ему пульсацию. Время от времени вы переходите на другой участок, а колебания все равно распространяются по всему телу. Результатом такого действия является глубинное расслабление мышечных зажимов, активизация внутренних ресурсов.

Затем партнеры меняются ролями. Для завершения каждой части можно проговорить: «Постепенно заканчивайте. Возьмите вашего партнера за руку, загляните ему в глаза и прочувствуйте то, что происходило между вами».

Упражнение длится 10 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствуете?

Маленький

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Сядьте друг напротив друга и внимательно посмотрите в глаза вашему партнеру, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве, что с ним тогда происходило. Просто молча представляйте. Больше ничего делать не нужно... Заканчивайте и поделитесь впечатлениями с вашим партнером.

Упражнение длится 5–7 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствовали? Как изменилось ваше отношение к партнеру после упражнения? Совпали ли догадки?

Визуализация

Почувствуйте ваше тело. Вы – это целый космос, целый мир. И вечный открытый космос окружает вас.

Вы бесконечны и безграничны. Вы ничего не весите, абсолютно свободно парите в пустоте, в хаосе сменяющих друг друга вселенных. И где-то там, в спонтанном движении есть такое пространство, где еще ничего нет и откуда все проявляется. Это точка отсчета.

Наблюдайте за тем, что рождается в вашем космосе прямо сейчас. Какие это картины и образы? Ощущения и чувства. Звуки и истории. Мифы и легенды. Что они значат для вас, какой в них смысл для отдельного человека, живущего на земле? Впустите в себя все эти переживания, отдайтесь им и позвольте им изменить вас. Станьте путешественникам, готовым ко всему, что придет. Сделайте новый шаг на вашем пути.

Маг. Явное



Описание Аркана

Если Шут – это бог-случай, то Маг – карта первочеловека. Шут имеет абсолютную свободу, а Маг берет свободы столько, сколько может взять.

Маг – первая песня Шута, песня о человеке, который отделился от целостности Мира и осознал свою исключительность. Он – Волшебник, Сказочник, безупречный Мастер. Воля Мага почти безгранична, он познает и творит Вселенную и самого себя, окультуривает окружающий мир, подобно Адаму, дает всему имена, тем самым получая власть над образами и представлениями в своем сознании и в умах других людей.

Одна его рука поднята вверх, другая указывает вниз. *«То, что находится внизу, соответствует тому, что пребывает вверху; и то, что пребывает вверху, соответствует тому, что находится внизу, чтобы осуществить чудеса единой вещи»*, – гласит принцип подобия. Так мыслит наш ум: от известного к неизвестному, импровизируя в хитросплетении логических связей.

Именно благодаря уму мы переживаем нашу отделенность и изоляцию. В отличие от животного, человек несет в себе проклятие самоосознавания. Он оказывается без собственного на то согласия вытолкнутым из недвойственного блаженства Шута в пространство экзистенциального опыта, понимания своей смертности, свободы и одиночества.

Каждый из нас, трансформируясь из Шута в Мага, постепенно устанавливает границы, отмечает, где кончается «Я» и начинается «Другой». Это процесс сепарации, роста и независимости, в котором мы становимся отдельным существом и полагаемся на самого себя.

Мы видим, как на четырехугольном столе Маг разложил четыре предмета, четыре качества собственной личности, четыре стихии мироздания. Смысл своего существования он находит в созидании, в деле, которым занят, в возможности создать нечто большее, чем «я». Творческий подход к повседневности делает его жизнь наполненной, раскрывает его потенциал.

Но здесь мы узнаем не только о своих возможностях, но и о границах собственной инициативы и воли. Маг генерирует творческие идеи, но не все мыслимое им воплощается в природе, он заключен в четыре стихии материального мира, он подчинен правилам, выдуманным им самим.

Манипулируя, так просто заиграться и перехитрить самого себя! Для того что бы быть Творцом и сотворяемым, Мастером и подмастерьем одновременно, нужно обладать большой предприимчивостью и концентрацией воли. Как часто мы, меняя лица и маски, теряем свое лицо; давая имена другим, забываем собственное имя. Так легко заблудиться в сонме «Я», в многообразных проявлениях своего эго, хватаясь то за одну мысль, то за другую, словно перескакивая с ветки на ветку. Когда невозможно остановиться, прервать неугомонную деятельность, жизнь превращается в бессмысленную суету.

СИМВОЛЫ

Жезл в правой руке – обоюдоострый жезл Гермеса, указующий на подобие неба и земли.

Красный плащ – воля.

Белая туника – чистота.

Квадратный стол – материальный мир, сотворенная реальность.

Обруч на голове – ограничение идей.

Пояс-змея – мировой змий Уроборос, ограничивающий волю.

Лежащая «восьмерка» над головой, лемниската – символ бесконечности и осознанности.

Посох на столе – проявления стихии Огня, воли, стремления.

Кубок на столе – проявления стихии Воды, чувств, слияния.

Меч на столе – проявление стихии Воздуха, свободы, мышления.

Пентакль на столе – проявление стихии Земли, надежности, базы.

Сад – окультуривание реальности.

Белые лилии – мысли.

Красные розы – страсти.

Цитаты к размышлению

«Лоу ввэнхле? – фраза на языке Масанха, который в мире Хомана именуют «Истиной речью». Перевести эту фразу дословно практически невозможно по причине уникального строения языка Масанха. В этом языке есть всего два глагола, значения которых можно перевести примерно как «делать в себя», «делать из себя». «Ввенхле» – один из этих глаголов, и его значение: «делать из себя». «Лоу» – местоимение «ты». С учетом вопросительной интонации фраза переводится следующим образом: «Что ты делаешь из себя?» – то есть «Что ты собой представляешь?» Или еще короче: «Кто ты такой?»

Макс Фрай

К чести моей, следует сказать, я знал себе цену и ни на минуту не забывал, что как был дураком, так им остался. Но и могущество собственное осознавал вполне; при этом не решался спрашивать себя, откуда оно, черт побери, взялось?! И понятия не имел, каким образом эти прекрасные крайности, беспомощность и могущество, ухитрились назначить друг другу свидание не где-нибудь, а именно под покровом моей шкуры. Всякое новое поручение будило во мне гремучую смесь ужаса, любопытства и энтузиазма: в глубине души я тогда был уверен, что справлюсь с чем угодно, хотя понятия не имел как.

Макс Фрай

...Совершенный инструмент не интересуется ни собой, ни исполнителем, ни даже мелодией, которую воспроизводит. А только самой возможностью звучать, играть, приводить в движение силы, о природе которых сам не имеет представления, изменять мир – поскольку для совершенного инструмента это и значит – быть.

Макс Фрай

Иногда можно вообще все. Важно, конечно, почувствовать или хотя бы угадать, когда наступит такой момент. Самая простая разновидность магии. И почти никому не доступная.

Макс Фрай

Мир делится на тех, кто все понимает, и на всех остальных. Остальные, при всех своих гипотетических достоинствах, – неинтересны.

Макс Фрай

Ты – это то, что ты делаешь.

Гермес Имяславец

Мы – существа, устремленные на поиски смысла.

Карен Армстронг

Кто не отваживается быть учеником, тот никогда не станет мастером.

Эттигирб Релет

Смысл делает переносимыми великое множество вещей – может быть, все.

Карл Юнг

Творчество оправдывает само себя, оно игнорирует вопрос «зачем?», оно само есть «оправдание собственного существования».

Ирвин Ялом

Знать и не делать – вообще не знать.

Китайская пословица

Уверенность в себе в сочетании с неуверенностью во всем остальном – краеугольный камень настоящего могущества.

Макс Фрай

Человек – это не ответ. Человек – это вопрос.

Пауль Тиллих

Вселенная условна. Все, что есть, могло быть создано иным.

Ирвин Ялом

Единственный, кто поступал разумно, был мой портной. Он снимал с меня мерку заново каждый раз, когда видел меня, в то время как все остальные подходили ко мне со старыми мерками, ожидая, что я им буду соответствовать.

Джордж Бернард Шоу

Думаю, мне ничем не легче было родиться, чем Творцу – создать Вселенную. По крайней мере, он потом отдыхал, а на меня обрушились все краски мира.

Сальвадор Дали

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Магом. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Маг. Творец. Инициатор. Предприниматель. Активный деятель, создающий себя и влияющий на других. Все ресурсы в моих руках»*.

И если твои мысли – это мысли Мага, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Мага. Что это за чувства? Твое тело – это тело Мага. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Мага – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это действие каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ?

Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается. Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это повлияло на твою жизнь? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоем теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

«Я знаю о себе»

Участвует вся группа одновременно. Все сидят в общем кругу. Каждому понадобится листок бумаги.

Инструкция

Подпишите вашим именем листок и карандашом разделите его на четыре части. В левом верхнем углу напишите ваши качества, отвечая на вопрос: «Какой я?» На это у вас есть 3–4 минуты. Пишите спонтанно, не задумываясь. Теперь все одновременно передайте ваш листок соседу справа. Пусть он напишет в правом верхнем углу 1–2 качества, которые, по его мнению, вам присущи. Пишите спонтанно, не задумываясь. И снова все одновременно передайте листки соседу справа. Каждый следующий снова

пишет 1–2 качества, присущих другому. И так по кругу, пока к вам не вернется ваш собственный листок.

Теперь напишите в левом нижнем углу все качества, противоположные написанным наверху (тем, которые вы писали сами). А в правом нижнем углу – качества, противоположные тем, что вам писали другие. Посмотрите, что получилось.

Вопросы к шерингу: Что вы думаете о вашем полном портрете? Что вас удивило в этом упражнении? Что узнали о себе нового?

Встреча

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Представьте, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, который вас никогда ранее не видел, и нужно, чтобы он узнал вас. Ваш партнер сейчас будет таким «незнакомцем». Опишите ему себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того чтобы «автопортрет» был более полным.

Упражнение длится 5 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Получилось ли найти то, чем вы отличаетесь от других?

«Кто я?»

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Ваш партнер задает вам на протяжении всего упражнения только один вопрос: «Кто ты?» Он не произносит никаких других слов и никак не комментирует ваши ответы. Вы отвечаете на этот вопрос максимально честно и спонтанно. Даже если у вас не останется больше ответов, ваш партнер будет снова и снова спрашивать вас «Кто ты?», а вы продолжаете говорить. Затем поменяетесь ролями.

Упражнение длится 10 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Сложно ли было? Что удивило больше всего?

Джибериш

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение из медитационной терапии Ошо. Вот что он пишет о нем: «Чтобы использовать джибериш, не говорите вещи, которые имеют смысл, не пользуйтесь языком, который вы знаете. Говорите по-китайски, если вы не знаете китайского. Говорите по-японски, если вы не знаете японского. Не используйте немецкий, если вы знаете немецкий. Впервые обретите свободу, такую же, как у всех птиц. Просто позвольте быть всему, что придет вам в голову, не беспокоясь о его рациональности, ответственности, смысле, значимости, так же, как это делают птицы. Во время первой части отставьте язык и ум в сторону. Из этого возникнет вторая часть, великолепная тишина, в которой вы должны закрыть глаза и заморозить тело, все его движения, собрать всю энергию внутри себя. Пребывайте в состоянии здесь и сейчас» (Ошо «Медитация: первая и последняя свобода»).

От себя хочу добавить, что это социальная практика, то есть на протяжении всей первой части упражнения вы находитесь в хаотичном движении, активно общаетесь друг с другом на «тарабарском» языке, издаете бессмысленные звуки, жестикулируете, используете мимику, кривляетесь, выражая таким образом все эмоции, которые приходят к вам. Это упражнение позволяет работать с подавленной вербальной агрессией и тревогой, раскрывает детские паттерны. Будьте в нем естественны и спонтанны.

Во время второй части замрите и прислушайтесь к себе.

Первая часть упражнения длится 20 минут. Вторая часть – 10 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Что вы делали во время первой части? Какие чувства испытывали? Какие ощущения у вас были во второй части упражнения?

Заземление

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Снимите обувь и встаньте в позу Мага: ноги на ширине плеч, колени пружинят, одна рука поднята вверх и словно упирается в небо, другая опущена вниз и словно упирается в землю. Представьте, что вся эта земля до горизонта и дальше, весь земной шар, предназначен только для того, чтобы на нем стояли вы. Почувствуйте надежность вашей опоры и более

прочный контакт с реальностью. Просто присутствуйте, воспринимайте все звуки, ощущения и образы здесь и сейчас. Теперь ваш партнер может подойти к вам и надавить на руку, поднятую вверх (ладонь в ладонь), так, чтобы его движение было направлено по диагонали – в противоположную ступню. Это дает ощущение «укорененности» и устойчивости. Попробуйте поменять руки: поднимите ту, которая упиралась в землю, и опустите ту, что упиралась в небо. Пусть ваш партнер снова «заземлит» вас в этой позе. Ради эксперимента, вы можете выйти из состояния присутствия и попробовать сделать это упражнение. Затем вы поменяетесь ролями.

Упражнение длится 5 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Какие ощущения были во время упражнения? Получилось ли почувствовать себя более уверенно и устойчиво? В чем разница, когда вы делаете упражнение в состоянии присутствия в реальности и когда ваше внимание отвлекается?

Визуализация

Представьте, что вы идете по парку. Вокруг ухоженные деревья и кустарники, садовые цветы и пение прирученных птиц, тихие аллеи и ровные тропинки. Кто создал все это? Посмотрите на мастера, стоящего за столом. Кто он? Как он приветствует вас? Может быть, вы знакомы или его лицо напоминает вам множество лиц.

Перед ним разложены предметы, инструменты. Каждый из них важен. Какой из предметов привлекает ваше внимание? Чем этот инструмент может быть полезен вам? Попросите у мастера то, что вам нужно. Скажите ему: «Я хочу быть таким, как ты. Обладать твоей волей, желанием, творчеством и предприимчивостью». Поблагодарите его за все, что сейчас происходит. И снова возвращайтесь на парковую аллею. Идите своим путем.

Жрица. Скрытое



Описание Аркана

Если Маг – это Мужчина-Творец, то Жрица – женская среда, в которой происходит творение.

Женщина в струящемся, как вода, платье сидит между двух колонн – черной и белой. Она одинаково отражает природу добра и зла, безоценочно принимает и то, и другое. И, оставаясь нейтральным зеркалом, сохраняет истину. Там, где Маг говорит: «Да», – Жрица с таинственной улыбкой Джоконды произносит: «Возможно». Где Маг уверен, Жрица сомневается. Где Маг действует, Жрица наблюдает. Ведь то, что мы чего-то не знаем, не означает, что этого не существует.

Как сложно нам порой сохранять такую срединную позицию. Мы впадаем из крайности в крайность. То, словно за соломинку в бушующем море хаоса, хватаемся за рациональные суждения и отворачиваемся от закрытых врат бессознательного. То тихий шепот тайны манит нас, и тогда мы тонем в ложном мистицизме, поддаемся эзотерическому кликушеству.

В этом Аркане, как и в нашей душе, переплетаются женские образы: от Пречистой Девы Марии, монахини, до храмовой проститутки; от наивной принцессы, безумной Офелии, ждущей у окна своего принца, до коварной старой девы Бабы-Яги, посвящающей юношей в мужество. Она и девушка, едва прикоснувшаяся к своей чувственности, и старуха – сосуд человеческой памяти, знающая, как принять роды, справить брачный обряд, обмыть покойника. Она – та, кто находится на пороге между сознательным и бессознательным, миром живых и мертвых, отдельной личностью и чем-то большим. Хранительница врат, входа в чрево

Абсолюта, за которыми плещется океан божественного Шута. Она готова к инициации, она ждет, повинувшись приливам и отливам нашей истории. Сколько несказанного находится в ее свитке! Разверни его – и оживет древнее забытое заклинание. А пока молчание правит миром.

СИМВОЛЫ

Две колонны – врата – граница между сознательным и бессознательным.

Пальмовые ветви и плоды граната на занавесе – мужская и женская плодovitость.

Черная колонна и буква «В» – бог нижнего мира Боаз.

Белая колонна и буква «Ј» – бог верхнего мира Иохим.

Раскрытые бутоны, увенчивающие колонны, – готовность к зачатию.

Свиток – ТОРА – тайный закон.

Корона из трех лун – растущей, полной и умирающей – три возраста женщины: девушка, женщина, старуха.

Крест на груди – монахиня, папесса Иоанна.

Платье из струй воды – чувствительность.

Лунный серп в ногах – спутница Земли.

Вода за спиной – океан бессознательного, Души мира.

Цитаты к размышлению

Море никого не любит, но возле него многие чувствуют себя счастливыми.

Автор неизвестен

Подняв глаза на Мирру, я увидел, что теперь на кухне хохочут сразу три женщины, похожие друг на друга, как сестры, но одна из них ослепительно прекрасна, вторая страшна как смерть, а при взгляде на третью я вдруг обнаружил, что окружающий мир, наконец-то, исполнился смысла – все еще непостижимого, но явственного, ослепительного, животворящего...

Макс Фрай

Мы можем увидеть в ней Изольду, королеву внутреннего мира, зовущую в глубинные слои бессознательного; но она может оказаться и Майей, богиней иллюзии. Выступая в одной роли, она служит жизни,

придавая ей смысл, однако другое ее лицо ужасно: разрывая в клочья ткань земной жизни, она уводит нас прочь от реальности и превращает желание любви в нескончаемый танец иллюзий.

Роберт Джонсон

Полезно хранить свое прошлое в тайне от прочих, но опасно иметь такие тайны от самого себя.

Макс Фрай

Ты – небо. А облака – это то, что происходит, приходит и уходит.

Экхарт Толле

Жизнь – это не проблемы, которые нужно решать, а Тайна, в которой нужно присутствовать.

Ошо

Один престарелый крестьянин сидел на заборе и следил за тем, как мимо проезжают машины. Рядом проносилось множество машин, грузовики, автобусы, и старик наслаждался этим зрелищем. Один водитель грузовика дальних перевозок, увидев старика, остановился. Этот старик был очень древний, должно быть, ему было лет восемьдесят или больше. И он радовался, сидя на заборе. «Уважаемый, – обратился водитель. – У тебя такой счастливый вид. Я не могу усидеть на заборе и пары минут, я начну елозить. А ты выглядишь таким счастливым, безмятежным. Я мотаюсь по дороге из одного места в другое, из одного города в другой. Только так я сохраняю хорошее настроение. Я путешественник, я прирожденный бродяга. А ты как раз противоположность мне».

Старик рассмеялся и ответил: «Сынок, не так уж сильно мы различаемся. Ты едешь в своем грузовике, наблюдая, как мимо проносятся заборы. А я сижу на своем заборе, наблюдая, как мимо проносятся грузовики. Разница невелика. Все одно и то же».

Автор неизвестен

Когда долго смотришь на море, начинаешь скучать по людям, а когда долго смотришь на людей – по морю.

Харуки Мураками

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Жрицей.

Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропусти ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Жрица, равно принимающая добро и зло. Сохраняющая тайны жизни. Вход в неведомое. Чистая дева. Мудрая ведунья. Чувствительная, глубокая, интуитивная»* .

И если твои мысли – это мысли Жрицы, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Жрицы. Что это за чувства? Твое тело – это тело Жрицы. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Жрицы – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивает. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Присоединение

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Встаньте напротив друг друга на комфортное расстояние. Договоритесь, кто будет присоединяться первым, а кто во вторую очередь. Никаких внешних движений не происходит. Вы просто стоите и смотрите друг другу в глаза. Тот, к кому присоединяются, внутренне открывается партнеру, позволяет на себя смотреть, дает ему доступ к своему миру, к своей душе. Тот, кто присоединяется, мысленно заполняет другого, словно вода принимает форму сосуда, проникается его чувствами, мыслями, принимает его судьбу. Это очень тонкий и интимный процесс. Завершив упражнение, сделайте глубокий вдох и резкий выдох, отведите взгляд и сойдите с места. Не нужно ничего рассказывать о партнере, соблюдайте его приватность.

Поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 5–10 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Получилось ли присоединиться к другому человеку? Что вы пережили? Как вам этот опыт?

Фасцинация

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Название этого упражнения происходит от английского слова *fascination* – очарование. Оно пришло из практики гипноза, и означает сосредоточение взгляда внушаемого на гипнотизере или на специальном предмете. Нужно сесть друг напротив друга на комфортное расстояние (около 1,5 метра) и смотреть друг другу в глаза, не моргая и не отвлекаясь. При этом ваш взгляд словно проходит сквозь глаза партнера и сосредотачивается в области его затылка. Со временем возникает удивительный оптический эффект, который можно назвать «листание лиц». Возникает иллюзия, что лицо у партнера все время находится в движении: меняются пол, возраст, национальная и расовая принадлежность, могут проявиться черты животных, птиц, фантастических существ. Просто молча наблюдайте за этим, а по окончании упражнения расскажите партнеру, что вы увидели.

Упражнение длится 5–10 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что получилось увидеть? Что вы об этом думаете?

Импульсы

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это телесно-ориентированная практика. Первая часть упражнения – покачивание. Подойдите к вашему партнеру со спины и мягко возьмите его за талию. Прислушайтесь к естественной пульсации его тела. Начните слегка покачиваться в его ритме, увлекая в это движение партнера.

Затем вы отнимаете руки от талии и, продолжая чувствовать его ритм, через легкие прикосновения задаете импульсы его телу. Вы спонтанно и мягко подталкиваете тело с разных сторон, стимулируя его ответное движение. Задача партнера – следовать этим импульсам, поддаваться им, позволить себе быть ведомым.

Поменяйтесь ролями.

Первая и вторая части упражнения длятся по 5 минут с каждым

партнером.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствовали в разных ролях? Удалось ли почувствовать ритм другого? Каково вам было следовать чьим-то импульсам?

Память души

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Сейчас вы будете спонтанно перемещаться по комнате каждый в своем ритме. Вы будете смотреть друг другу в глаза и останавливаться перед тем человеком, с которым почувствуете контакт. Вы смотрите на него несколько секунд и называете возраст, в который, как вам кажется, в жизни этого человека произошло что-то важное, травмирующее, не прожитое целиком, болезненно повлиявшее на его жизнь. Не пытайтесь угадать. Пусть эта информация придет к вам через глубокое чувство другого. Если ничего не пришло – идите дальше, к следующему партнеру. Когда вам говорят возраст, когда произошла травма, вам не нужно ничего анализировать, не нужно ничего отвечать. Просто примите эту информацию и идите дальше.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Какой возраст вам называли? Совпало ли это с тем, что вы знаете о себе? Какой возраст вы называли другим? Как эта травма отразилась на вашей жизни?

Визуализация

Представьте, что вы идете по берегу моря. Что это за место? Может быть, вы здесь были когда-то, а может быть, видите его впервые. Вас обдувает бриз. Вы слышите шум волн. Посмотрите на море. Какого оно цвета? Спокойное или взволнованное? Какой берег под вашими ногами?

Что вы видите впереди? Посмотрите, там вдалеке две колонны и женщина, сидящая между ними. Подойдите к ней. Вы видите, как колышется ее одеяние. И может быть, вы видите ее лицо. Будьте внимательны. Задайте ей свой самый сокровенный вопрос. И обязательно дождитесь ответа. Он может быть любым: в виде слов, движения, образа или вашей внутренней уверенности в том, что это именно так.

Теперь поблагодарите ее за все произошедшее здесь. И снова обратитесь к морю, наблюдайте за движением бесчисленных волн на его

поверхности. Словно ваши вдохи и выдохи, волна накатывает на берег и снова уходит в глубину.

Императрица. Мать



Описание Аркана

Если Маг – идея мужественности, а Жрица – идея женственности, то Императрица – воплощенная жена, вынашивающая и сохраняющая плод.

Сидящая на удобных мягких подушках в лесу, цветущем и плодоносящем одновременно, она и есть Мать-Природа, Владычица сезонов. Она любит и любима. Знает толк в комфорте и достатке, готова как щедро одарить, так и лишит всего нашествием беспощадной стихии собственных страстей.

Да, Императрица полна противоречий. То она покровительствует изысканным искусствам, то следует капризной и пошлой моде; то естественна в своей земной красоте, то с наслаждением предается излишествам. Она принимает поклонение многих любовников и желает одного единственного любимого. Но всему есть свое объяснение: и у этой женщины своя тайна – она беременна.

Она носит в себе плод будущей жизни, бесконечно разнообразной в своих проявлениях. Она обеспечит свое дитя материнской заботой, теплом и питанием как свою собственность, как часть себя, ревностно защищая и требуя в ответ только одного – любви и преданности ее величеству. Но именно она дает человеку базовое доверие миру, основу для чувства «все

хорошо», ощущение достатка и достаточности. Или же лишает этих состояний, заставляя жадно желать удовлетворения, сытости и впечатлений.

«Мама, мамочка!» – этот крик вырывается из нашей груди как проявление боли, никогда не насыщаемой потребности в полном принятии, как мольба о безусловной любви. И он остается без ответа, как и первый крик при рождении, крик о безвозвратной потере рая материнского чрева. Всю свою жизнь мы ищем дверь, ведущую туда. И до самого порога смерти эта дверь остается закрытой.

Символы

Лес – цветение природы.

Ручей – животворность.

Рожь – плодородие.

Подушки – комфорт, удобства.

Щит – охрана.

Астрологический знак Венеры на щите – служение любви.

Платье, расшитое ягодами земляники, – плодородие, наслаждение, «запаханность».

Корона из 12 звезд – 12 месяцев, управление временем.

Скипетр – управление Землей.

Цитаты к размышлению

Конечно, я регулярно совершаю этот обряд... Но, знаете, честно говоря, я не сомневаюсь, что эта земля сама хочет быть плодородной. Ну вот как мы с вами – мы же искренне хотим становиться лучше и мудрее, это совершенно естественное желание. Все живые существа хотят примерно одного и того же: счастья и гармонии. А земля – такое же живое существо, как мы с вами, хотя вам, конечно, довольно трудно себе это представить. Мы, Короли, вовсе не подчиняем природу своей воле, не заставляем ее потворствовать нашим капризам, а лишь помогаем этой прекрасной земле по мере своих скромных сил. Смягчаем ее бурный нрав, развлекаем ее, как можем, радуемся, когда у нас получается ей угодить.

Макс Фрай

Любая женщина – сумасшедшая птица. Любая – запомни это, сэр Макс! Проблема в том, что большинство женщин стремятся научиться не

летать, а только вить гнезда.

Макс Фрай

Мама лучше знает, как лучше.

Английская поговорка

Та, что воспитывает живую душу, – талантливее любого живописца или ваятеля.

Иоанн Златоуст

Красивым кажется все то, на что смотришь с любовью.

К. Моргенштерн

Мать – единственное на земле божество, не знающее атеистов.

Э. Легуве

Дайте нам лучших матерей, и мы будем лучшими людьми.

Ж.-П. Рихтер

Да, так оно и должно быть – чтобы Дикая Женщина-Бабочка была стара и тучна, ибо в одной груди она носит мир наземный, а в другой – подземный. Ее спина – круглая планета. Земля со всеми ее растениями, зверьем и людьми. На плечах она носит рассвет и закат, в левом бедре – все сосны в мире, в правом – всех волчиц. В утробе у нее – все дети, которым предстоит родиться на свет.

Кларисса Эстес

Коня на скаку остановит,

В горящую избу войдет!

Николай Некрасов

Ключи от Рая лежат под ногами ваших матерей.

Коран

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Императрицей. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Императрица. Мать-природа. Щедрая хозяйка, открывающая и запирающая двери. Дающая, обильная и*

плодородная. Любящая и любимая» .

И если твои мысли – это мысли Императрицы, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Императрицы. Что это за чувства? Твое тело – это тело Императрицы. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Императрицы – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это действие каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается. Отследь весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Мама

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это небольшая визуализация, поэтому вам нужно закрыть глаза и обратиться к тем образам, которые будут приходить из вашего бессознательного. Представьте себя совсем маленьким ребенком, младенцем на руках матери. Ее руки большие и теплые. Она подносит вас к груди для кормления. Что вы чувствуете? Она кормит вас и вы насыщаетесь... Теперь возвращайтесь вниманием в настоящий момент, в эту комнату, и откройте глаза. Найдите себе партнера и поделитесь с ним образами и чувствами, пережитыми в визуализации.

Упражнение длится 5 минут.

Вопросы к шерингу: Какие переживания были в визуализации? Что вы узнали о себе?

Мамины руки

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Сядьте напротив друг друга. Договоритесь в вашей паре, кто первым будет в роли матери, а кто в роли ребенка. Тот, кто сейчас в роли ребенка, закрывает глаза и дает партнеру – «маме» – свою руку (любую). Переместите в руку все ваше внимание. Представьте, что вы и есть эта рука. Мысленно погрузитесь в ваше детство. Сколько вам лет? Позвольте «маме» делать с вашей рукой то, что она считает нужным и правильным для вас. Наблюдайте за всеми ощущениями и чувствами, которые приходят сейчас, за мыслями и образами. Постепенно завершайте.

Упражнение длится 7–10 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Какой опыт вы пережили в роли ребенка? О каких событиях вашего детства он говорит? Чему он вас учит? Как вы усваиваете этот опыт и передаете своим детям? Какой опыт вы пережили в роли матери? Как вы заботитесь о детях?

Можно рассказать о четырех видах прикосновений и предложить потренировать их в парах: прикосновения родителя (заботящиеся, управляющие), ребенка (игривые, исследовательские), специалиста (функциональные), любовника (сексуальные).

Тростинка на ветру

Упражнение выполняется в малых группах по 6–7 человек.

Инструкция

Все встают в плотный круг. Кто-то один становится в центр точно посередине и закрывает глаза. Ноги вместе, спина прямая, словно тростиночка. Все остальные, стоящие по кругу, поднимают руки на уровень груди и начинают осторожно покачивать стоящего в центре. Постепенно наращиваете амплитуду, но так, чтобы она была ему комфортна. Когда стоящий в центре наклоняется в вашу сторону, вы поддерживаете его и возвращаете в исходное положение. Затем он наклоняется в другую сторону, и там его тоже поддерживают и аккуратно возвращают на место. Почувствуйте себя при этом клетками единого организма, заботливого и оберегающего то, что находится внутри него. Давайте попробуем.

Упражнение длится 3–5 минут для одного человека.

Вопросы к шерингу: Что происходило во время упражнения? Комфортно ли вам было? Что вам это напоминает?

Круг любви

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Группа делится на две равные части. Одна часть садится в круг спинами к центру, закрывает глаза и выставляет перед собой на уровне груди раскрытые ладони. Остальные выбирают себе партнера среди сидящих в кругу и садятся напротив. Таким образом у нас получается внутренний и внешний круг. Когда зазвучит музыка, вы начнете заниматься любовью с вашим партнером. В этом процессе участвуют только ваши и его кисти рук. Те, кто сидит во внешнем круге, тоже может прикрыть глаза... Постепенно завершайте и поблагодарите партнера за все то, что между вами произошло. Стоящие во внешнем круге, сделайте шаг влево и перейдите к следующему партнеру.

Нужно сделать 3–4 таких перехода со сменой партнера.

Упражнение длится 3–5 минут для одной пары.

Вопросы к шерингу: Что понравилось, а что не понравилось в упражнении? От чего вы получаете удовольствие? Как отличались партнеры друг от друга? Как опыт, прожитый в упражнении, перекликается с опытом ваших реальных отношений?

Кормление

Это очень интимное упражнение. Для него понадобится вкусная разнообразная еда (можно предложить участникам группы принести ее с собой, кто что любит), а также влажные дезинфицирующие салфетки. Можно организовать импровизированный стол. Участникам нужно заранее помыть руки, т. к. кормить друг друга они будут руками.

Упражнение выполняется в парах, которые садятся вокруг стола или вокруг разложенной скатерти на полу.

Инструкция

Договоритесь в вашей паре, кто первым будет в роли матери, а кто вторым. Сядьте рядом. «Мама» обнимает своего «ребенка», и тот закрывает глаза. Она слегка покачивает его. Она чувствует ритм и силу объятий, комфортную для ее «малыша». Настало время кормления. Через пищу мама знакомит нас с миром. Сейчас «мама» выберет ту еду, которую она хочет дать попробовать своему «ребенку». Дайте сначала ее понюхать. Теперь попробовать. «Детям» не нужно пользоваться руками и помогать «маме», она все сделает за вас. А если вам не понравилась пища, то вы можете смело выплюнуть ее, «мама» поднесет салфетку, вытрет ротик. Почувствуйте вкус того, что вы едите. Вам действительно нравится? Или вам не вкусно, но вы терпите и глотаете? Возможно, вы хотели бы чего-то другого. Прислушайтесь к своим ощущениям. Без слов дайте «маме»

понять о ваших желаниях. «Мамы», покормите вашего «ребенка» еще чем-нибудь. Почувствуйте, что бы ему хотелось. Постепенно завершайте. «Дети» открывают глаза. Поделитесь в вашей паре впечатлениями от упражнения. Поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 12–15 минут с каждым партнером (2 минуты укачивание и 10 минут кормление).

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствовали и вели в роли матери и в роли ребенка? Получилось ли у вас отказаться от того, чего не хочется, и донести свои желания до партнера? Как вы чувствовали желания другого?

Визуализация

Представьте, что вы идете по весеннему лесу. Щебечут птицы, распускаются почки, пахнет прелой землей и свежей листвой. Природа пробуждается. Где-то рядом вы слышите шум ручья. Вы подходите к нему, наблюдаете за солнечными зайчиками на воде. Почувствуйте, куда ведет ваша тропа: по течению или к истоку. Идите по ней.

Перед вами открывается опушка, на которой стоит дом. Что это за строение? Здесь живет женщина, хозяйка леса. Она встречает вас на пороге. Посмотрите, она беременна. Женщина проводит вас в дом, и вы видите в нем множество разных вещей. Какие-то вам хорошо знакомы, а назначение некоторых вы не знаете. Среди этих вещей есть подарок для вас. Хозяйка выбирает его. Что это? Что этот подарок значит для вас? Поблагодарите ее за все, что произошло здесь. Выходите из дома и снова вдохните весенний лесной воздух, наполните свое тело свежестью и силой.

Император. Отец



Описание Аркана

Абсолютной властью веет от грозной фигуры. Она, казалось бы, представляет единый монолит с каменным прямоугольным трон, прочно надетой короной, сковывающими живое тело латами и холодной неприступностью скал позади. Так же неразрывно Император соединен со своим статусом правителя государства, полководца, хозяина территории.

Им движет чувство долга. Ведь он ответственный Отец своей земли, где солнце восходит и заходит в положенное время, звезды движутся по заданным траекториям. В его государстве безупречно ровные линии исключительно параллельны и перпендикулярны. Он контролирует, регламентирует и дисциплинирует жизнь подданных и свою – всю до мелочей. Он следит за включенностью каждого в социальную жизнь, за личным участием в общественно полезном деле. Он и сам заложник собственной роли и статуса. По мере превращения в значимую фигуру его недостатки становятся совершенными, слабые стороны – достоинствами, а способности – сверхчеловеческими качествами.

Стремясь к власти, мы получаем иллюзию контроля над действительностью. Нам кажется, что правильный расчет, информированность и способность влиять дает нам безопасность. Но как бы мы ни укрепляли оборону, ни расширяли границы управляемой территории, смертоносный хаос рано или поздно вмешивается в наши планы, привнося в них спонтанную непредсказуемость жизни.

Император напоминает сказочного правителя, сторонника порядка и пунктуальности. Этот правитель враждует с другим государством, где

царят красота, искусства и чувственные удовольствия. Это земля Императрицы. Она его жена, с которой правитель когда-то по недоразумению поссорился. Так и цивилизация неумолимо завоевывает природу, упорядочивает ее естественную первозданность, приводит к системе, пытается вписать в разумные рамки многообразие ее опыта. И одновременно Император и Императрица постоянно нуждаются друг в друге. Она питает его жизненной силой. Он гарантирует ей космический порядок бытия.

Хаос природы приобретает значение только будучи конструируемым человеком. Он сам вносит в него форму, осознавая реальность такой, какой он ее воспринимает. В этом конструировании заключается его ответственность. И каждый из нас правитель своего государства. Мы конструируем мир так, что он кажется нам независимым от нас, «объективным». Бывает любопытно поинтересоваться у себя: «Каким образом я создаю окружающую ситуацию? Каков в это мой вклад?»

СИМВОЛЫ

Каменный трон – дисциплина.

Горы вокруг – духовное служение.

Ручей – воля к жизни.

Овны – жертвенные животные; жертва собой из чувства долга.

Четыре – управление пространством.

Латы – самоконтроль и самоограничение.

Жезл в руке – Анкх – жезл жизни, соитие креста и круга, мужского и женского.

Держава – абсолютная власть.

Цитаты к размышлению

Ответственность означает авторство. Осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего «Я», своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место.

Ирвин Ялом

Даже сейчас, в пятьдесят, я все еще не знаю, чем хочу заниматься, когда вырасту.

Ирвин Ялом

Сходить в баню, переодеться во все свежее и постричься – поступки, за которые никогда не стыдно перед собой.

Харуки Мураками

Он так много лет заботился о других, что отвык, когда кто-то заботился о нем.

Ирвин Ялом

Бытие человека не только дано ему, но также требуется от него. Он ответственен за него; в самом буквальном смысле, он должен отвечать, если его спросят, что он сделал из себя. Тот, кто спрашивает его, – его судья, и это не кто иной, как он сам. Данная ситуация вызывает его тревогу, которая в относительных терминах есть тревога вины, в абсолютных – тревога самоотвержения, или самоосуждения. От человека ожидается, чтобы он сделал из себя то, чем он может стать, чтобы воплотить свою судьбу. Каждым моральным актом, актом самоутверждения человек вносит вклад в воплощение своей судьбы, в актуализацию того, чем он потенциально является.

Пауль Тиллих

Человек совершенно необходим для завершения творения, по сути, он является вторым создателем мира, он один дает миру его объективное существование, без которого, неслышимый, невидимый, в молчании поглощающий пищу, дающий рождение, умирающий, дремлющий сквозь сотни миллионов лет, мир двигался бы в глубочайшей ночи небытия к своему неведомому концу.

Карл Юнг

Привычка всегда все получать требует великого таланта.

Харуки Мураками

Отцовская любовь ничем не отличается от любви к самому себе.

Люк Вовенарг

1. Папа всегда прав.

2. Если папа не прав, смотри п. 1.

Автор неизвестен

На обложке был портрет человека, одетого в черное, с властным, однако не лишенным чувствительности лицом и жестким, чуть ли не

фанатичным взглядом, в котором тем не менее проглядывал ум. Грегориус полистал альбом. «Салазар, конечно, стремился к власти, – подумал он, – но был не из тех, кто вырывает ее безрассудной грубостью и тупым насилием, и не тем, кто наслаждается ею как пышным изобилием роскошных кушаний на вакхическом пиру. Он, чтобы получить власть и сохранить ее на столь долгие времена, отказался от всего, что противоречило неутомимому бодрствованию, безоговорочной дисциплине и аскетическому образу жизни. Цена за нее была слишком высока, это читается по суровым чертам и напряженности редкой улыбки на лице. А подавленные потребности и желания этого жалкого существования в роскоши власти – до неузнаваемости сублимированные в риторике государственной необходимости – разряжались в беспощадных приказах палача.

Паскаль Мерсье

Натренированный солдат реагирует на звук и игнорирует идею.
Альфред Уайтхед

Тем, чем является человек, он стал благодаря делу, которое он сделал своим.

Карл Ясперс

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Императором. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Император. Государь и защитник всей земли. Властный хозяин, управляющий порядком. Надежная опора. Ответственный и рачительный. Контролирующий исполнение долга»*.

И если твои мысли – это мысли Императора, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Императора. Что это за чувства? Твое тело – это тело Императора. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Императора – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно

завершается.

Отследить весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Император

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Один партнер встает на стул, а второй опускается перед ним на колени. Вам нужно просто молча смотреть в глаза друг другу, принимать все чувства и состояния, все, что с вами происходит. Я скажу, когда мы будем заканчивать. После завершения поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 5 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? В каких случаях подобные чувства проявляются в вашей жизни?

Это моя жизнь

Участвует вся группа.

Инструкция

Каждый участник пишет на небольшом листочке бумаги фразу «Это моя жизнь». Напишите ее с настроением и энергией, вкладывая в написанное все содержание вашей жизни, подчеркивая каждое слово. Затем сложите бумажку и перемешайте ее с такими же бумажками других участников группы. Через пару секунд вытяните любую бумажку. Если вам досталась своя, скажите вслух: «Это моя жизнь». Если чужая, найдите свою и заберите ее, проговаривая: «Это моя жизнь, это не твоя жизнь». Отдавая чужую, говорите: «Это твоя жизнь, это не моя жизнь». Проговаривайте эти фразы осознанно, не спеша, глядя в глаза партнеру.

Упражнение длится 5–10 минут.

Вопросы к шерингу: Каково вам было выполнять это упражнение? Как вы сейчас себя чувствуете? Что изменилось?

Ответственность

Участвует вся группа.

Инструкция

Это упражнение из практики основателя гештальт-терапии Фридриха Перлза. Мы будем по очереди по кругу произносить утверждения о себе и к каждому утверждению добавлять фразу: «...и я беру ответственность за это». Например: «Я сознаю, что двигаю своей ногой... и я беру ответственность за это». «Мой голос очень тих... и я беру ответственность

за это». «Теперь я не знаю, что сказать... и я беру ответственность за это незнание».

Упражнение проходит 2–3 круга, длится 5–10 минут.

Вопросы к шерингу: Каково вам было выполнять это упражнение?

Падение на руки

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это известное упражнение на доверие используют на многих тренингах. Но мы будем его делать более осознанно. Определитесь в вашей паре, кто первым будет в роли отца, а кто в роли ребенка. Партнеры вначале стоят лицом друг к другу. «Отец» кладет руки на предплечья «ребенка» и, глядя ему в глаза, говорит: «Ты можешь на меня положиться, если захочешь». Затем «ребенок» разворачивается к нему спиной, «отец» сообщает ему: «Я готов», только после этого «ребенок» падает «отцу» на руки, и тот ловит его. Падать нужно, не сгибая колени и расслабив руки. Не падайте, пока не услышали о готовности «отца» вас поймать. Не падайте, если не чувствуете, что доверяете полностью. Упражнение можно проделать несколько раз, до возникновения ощущения легкости и комфорта. Затем вы поменяетесь ролями.

Упражнение длится 5 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило в роли отца и в роли ребенка? Что это прояснило для вас в вашей жизни и в отношениях с отцом?

Через тернии к звездам

Упражнение выполняется в парах. В помещении создана полоса препятствий: хаотично расставлены стулья, валяются другие предметы.

Инструкция

У вашего партнера будут завязаны глаза. Обратите внимание, что пространство небезопасно для него. Ваша задача провести его через полосу препятствий от одной стены комнаты до противоположной. Вы управляете его движениями с помощью команд, действий, прикосновений, направляющих движений. По окончании вы можете поделиться с партнером переживаниями. Затем поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 3–5 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Как ты себя вел, когда был проводником? Какова твоя стратегия управления и как она проявляется в жизни?

Паровозик

Упражнение выполняется в тройках. Оно имеет смысл при группе от 12 человек.

Инструкция

В тройках один из вас будет в роли «паровозика», двое других – «вагончиками». У «вагончиков» закрыты глаза. «Паровозик» толкает «вагончики» вперед. Первый «вагончик» держит руки в оборонительной позиции: согнутыми в локтях на уровне груди ладонями вперед. Второй «вагончик» кладет руки на талию первому, так он будет управлять его движением без слов. «Паровозик» тоже управляет вторым «вагончиком» молча через руки на его талии. Если вы испытываете сильные переживания и вам хочется что-то воскликнуть, то вы можете громко кричать: «Ту-ту!»

Поменяйтесь ролями. Каждый участник тройки должен побывать во всех трех ролях.

Упражнение длится 3–5 минут в один этап.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствовали в разных ролях – ведущего, ведомого, передающего? Где понравилось больше, где меньше? Как это проявляется в вашей жизни?

Визуализация

Представьте, что вы идете по городской улице. Что это за город? Вы бывали здесь когда-то или это город из ваших фантазий? Какие люди здесь живут, чем они занимаются? И кто ими правит? Вы рассматриваете дома, фасады и окна и выходите на центральную площадь города. Здесь находится дом правительства. Посмотрите на него.

Вы можете войти внутрь, вас ждет аудиенция с правителем города. Подойдите к нему. У него вы можете узнать свое положение в государственной системе, свой мирской статус. И вы можете просить его об изменении, о праве делать свое дело, занимать место, достойное вас. Какое предписание он дает вам? Поблагодарите Императора и покиньте дом правительства. Вы снова выходите на площадь, прислушиваетесь к городскому шуму. Какое настроение у города, чем он встречает вас?

Жрец. Принадлежность



Описание Аркана

Если Император – это власть светская, то Жрец – власть духовная, власть над убеждениями и верованиями. Ее представляют религия и негласные нормы морали.

Перед человеком в мантии священнослужителя почтительно склоняются ученики. На некоторых колодах двух учеников изображают разными: один разумен – другой влюблен; один богат – другой беден; один мужчина – другой женщина; один в цепях – другой свободен. Закон системы един для всех: каким бы способом ты ни вошел в эгрегор, ты принадлежишь ему навсегда и соблюдаешь иерархию. Все принадлежат, никто не исключен. У каждого свое место в системе, которое ему лучше всего подходит.

Одновременно мы принадлежим к разным системам: к родительской семье, к семьям наших супругов и партнеров, к организации, где мы когда-либо работали, к церкви, в которую обращены, к университету, где учились, к духовной школе, к множеству других согласованных или несогласованных друг с другом систем. Сила системы намного больше силы всех отдельных людей, ее составляющих. Так, часто энергия нашего рода управляет нашей судьбой. Из лояльности к нему мы повторяем один и тот же сюжет из поколения в поколение. Этот же принцип действует в любом сообществе или организации, порождая внутренние переплетения.

С уважением к иерархии Жрец воспитывает своих потомков, учит тому, что знали их предки. Он дает чувство сопричастности к большему, что оберегает и защищает нас, чувство преданности и верности своей

традиции, включенности в общие дела и осмысленность существования.

Но иногда каменная маска застывает на лице Жреца. Маска ханжеского нравоучения, лицемерного церковного формализма. О чем говорят голоса старейшин? Жив ли Учитель в нас? Часто своего Учителя мы больше любим мертвым, чем живым. Ведь когда Учитель умирает, мы сами становимся учителями. Консервируем привычную картину мира, подходим к другому со своей меркой, диктуя ему свои правила, навязывая авторитеты.

Символы

Католическое одеяние – религиозность, воцерковленность.

Две колонны – врата в эгрегор.

Жест правой руки – благословение.

Тройной крест в руке, тройная корона, три креста на мантии – связь между тремя мирами: верхним (миром благословения предков), средним (миром реальных дел), нижним (миром сил).

Двое учеников – преемственность поколений.

Ученик, платье которого расшито розами, – путь к вере через страсть, голос сердца.

Ученик, платье которого расшито лилиями, – путь к вере через размышление, голос ума.

Ключи в ногах – способ постижения истины.

Цитаты к размышлению

Традиция – это не сохранение пепла, а раздувание огня.

Жан Жорес

Вы, несомненно, должны отдавать себе отчет в том, что мы придумали бога и что теперь мы все вместе убили его.

Ирвин Ялом

Если бы не было чувства вины, священники не могли бы существовать. Когда ты чувствуешь себя виноватым, помни: тебя окружает толпа священников.

Ошо

Сегодня я понял, что лучший учитель тот, кто учится у учеников своих.

Ирвин Ялом

Так уж устроена школа. Самая важная вещь, которую мы там узнаем, заключается в том, что все самое важное мы узнаем не там.

Харуки Мураками

Человек без адреса подозрителен, человек с двумя адресами – тем более.

Бернард Шоу

Древние говорили, что религия нужна тем, кто боится оказаться в аду; а духовность – тем, кто там уже побывал.

Джеймс Холлис

В окопах атеистов нет.

Автор неизвестен

Если я делаю что-то для народа – я в безопасности.

Берт Хеллингер

Религия – это то, что индивид делает с собственным одиночеством. И если вы не бываете одиноки, вы не бываете религиозны.

Альфред Уайтхед

Смирение означает: я знаю свое место.

Берт Хеллингер

Все родословные ведут к Богу.

Автор неизвестен

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Жрецом. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Жрец, передающий знания и традиции от предков к потомкам. Верховный учитель, наставляющий и правый. Старейшина рода. Приверженец веры»*.

И если твои мысли – это мысли Жреца, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Жреца. Что это за чувства? Твое тело – это тело Жреца. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Жреца – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом,

включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Пять требований

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Напишите пять требований, которые вы предъявляете к самому себе. У вас есть на это три минуты. Обсудите в парах, от кого они к вам пришли; для кого, за кого или вопреки кому вы им следуете.

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Какие из этих требований нужны вам в вашей сегодняшней жизни, а какие мешают? Что вы с этим хотите делать?

Рефреминг

Упражнение выполняется в тройках.

Инструкция

Это упражнение позволяет изменить точку зрения, посмотреть на себя с другой стороны. Вам понадобится ваш список с требованиями к себе из предыдущего упражнения. Кто-то один в вашей тройке предъявляет другим одно из своих требований. Остальные делятся на два голоса: «за» и «против». Голос «за» говорит: «Это хорошо, потому что...» (ему нужно найти позитивное оправдание), а голос «против» отвечает: «Это плохо, потому что...» (ему нужно найти возражение). Найдите несколько аргументов «за» и «против». Самые жесткие убеждения можно будет вынести на общий круг шеринга и подобрать аргументы всем вместе. В этом упражнении мы не спорим, мы слушаем разные точки зрения.

Поработав с требованиями к себе для одного участника, поменяйтесь ролями внутри тройки. Сделайте это еще раз для третьего участника.

Упражнение длится 20 минут.

Вопросы к шерингу: Что изменилось в ваших убеждениях? Над чем вам еще стоит подумать?

Заветы предков

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Группа делится на две равные части. Одна часть садится в круг спинами к центру. Остальные выбирают себе партнера среди сидящих в кругу и садятся напротив. Таким образом, у нас получается внутренний и внешний круг. Я буду давать вам темы для обсуждения и распределять роли: например, те, кто сидит во внутреннем круге, принимают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а те, кто во внешнем, – активную (рассказывают, отвечают на вопросы). Через пару минут по моей команде вы поменяетесь ролями. Затем также по моей команде внешний круг сделает шаг влево, сместится на одного человека, меняя партнера. У нас будет несколько таких перемещений. Начали!

В качестве тем для обсуждений вам нужно будет закончить предложения:

«Я получил от моих предков в моей внешности...»

«Я получил от моих предков в моем здоровье...»

«Я получил от моих предков в отношении к деньгам...»

«Я получил от моих предков в любовных отношениях...»

«Я получил от моих предков в отношении к сексу...»

«Я получил от моих предков в отношении к карьере и социальному статусу...»

«Я получил от моих предков в религиозных взглядах...»

«Я получил от моих предков в отношении к самому себе...»

Упражнение длится 25–30 минут (1,5 минуты на каждое высказывание для одного участника).

Вопросы к шерингу: Что вы осознали в этом упражнении? Что вас удивило в своем рассказе и в рассказе других?

Сила рода

Упражнение выполняется в тройках.

Инструкция

Мы можем по-разному относиться к нашей родительской семье. У всех нас разный опыт: кто-то родился в полной семье, кто-то воспитывался одним родителем, у кого-то были братья и сестры, кто-то рос один, а кто-то вообще не знал свою биологическую семью... Как бы там ни было: наша семья – источник, из которого мы произошли.

Это упражнение из метода системных расстановок, который работает с родовыми связями. Если кому-то не захочется делать это упражнение полностью или что-либо в нем будет вызывать сопротивление – делайте его настолько, насколько вы готовы сейчас.

Нужно объединиться в тройки.

Первая часть . Один из участников тройки выберет себе «маму» и «папу». Пусть этот выбор будет иррациональным, спонтанным. «Родители», встаньте рядом. Почувствуйте, кому из вас нужно стоять справа, а кому слева. «Ребенок» смотрит на одного из «родителей» и продолжает фразу: «Я такой же, как и ты...» Он говорит ему обо всех качествах, чертах характера, жизненных сценариях, которыми он похож на него. Затем он поворачивается к другому «родителю» и говорит эту фразу ему. Затем он снова разворачивается к первому «родителю» и, глядя ему в глаза, видит через него, за ним своих бабушку и дедушку, прабабушек и прадедушек. Он обращается к ним, продолжая фразу: «Я такой же, как и ты...» Так же и с другой линией рода, обращаясь к каждому предку всех поколений, о которых хоть что-то известно.

Вторая часть . Затем, когда все слова сказаны, «ребенку» нужно повернуться спиной к «родителям» и подойти к ним вплотную, так, чтобы он мог почувствовать их поддержку, и закрыть глаза. «Мама» и «папа» кладут ладони на лопатки и предплечья ребенка каждый со своей стороны. Вы можете тоже закрыть глаза и обратиться к ощущениям. Чувствуйте друг друга, чувствуйте ваш род, как единую систему.

«Дети», почувствуйте своих родителей, что значит для них быть вашими родителями. Ровно наполовину вы – это ваша мама, а наполовину – папа. Это биологический факт. Каждая клетка вашего тела и каждая часть вашей души находится в созвучии с ними. Мысленно скажите им: «Я живу потому, что есть вы. Спасибо вам за мою жизнь, такую, какая она есть. И я признаю, что я совсем не знаю вас. У меня есть только образы, мои представления о вас. Сейчас я принимаю вас, тех, кто дал мне жизнь. Принимая вас, я принимаю себя и свою способность передавать жизнь дальше». И если вам захочется сделать шаг вперед, то сделайте его, мысленно проговаривая: «Я обладаю способностью жить свою жизнь такой, какая она есть». Поймите так какое-то время, ощущая присутствие

родителей за своей спиной. Повернитесь к родителям и поблагодарите их.

Сделайте это упражнение для каждого участника.

Упражнение длится 40 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Как вы себя чувствуете?

Визуализация

Сделайте вдох и мысленно выдохните вверх, в макушку, за пределы вашего тела. Наблюдайте за тем, как ваш выдох становится маленьким облачком и поднимается выше и выше, к небу, к облакам. И вы в своем воображении поднимаетесь вместе с ним. Вы достигаете легких клубящихся облаков. Как вы там себя чувствуете? Оглянитесь вокруг. Где-то среди облаков находится храм. Как он выглядит? Какой религии он принадлежит? Возможно, это религия ваших далеких предков.

Возможно, здесь переплелись несколько религий. Войдите в этот храм и найдите в нем священника, Жреца. Он тот, кто объединяет ваш род. Подойдите к нему за благословением. Если вам хочется совершить какой-либо ритуал, сделайте это. В лице Жреца вас благословляют все ваши предки. Примите благословение с уважением. Поблагодарите его и выйдите из храма. Посмотрите, где-то внизу лежит земля. С каждым вдохом вы приближаетесь к ней, с каждым вдохом вы наполняете собой ваше тело.

Влюбленные. Проекция



Описание Аркана

Первый сюжетный Старший Аркан. Однако композиция сюжета в разных колодах не одинакова. На древней колоде Висконти-Сфорца мы видим алхимический брак мужского и женского, Мага и Жрицы, который заключается в душе каждого человека. Интегрируя в себе своих родителей, принимая внутри себя отца и мать, мы укрепляем этот союз.

Эту же сюжетную линию продолжает Артур Уэйт. В его колоде первочеловек Адам (Mag) смотрит на Еву (Жрицу), а та смотрит на ангела. Таким образом, сознание (мужское, логическое) познает божественное (надличностное) через интуицию (женское, чувственное). Эта же идея есть в юнгианском психоанализе: душа человека через контакт с Анимой движется к Самости.

Однако в Марсельском Таро сюжет осмыслен иначе – представлен выбор, совершаемый человеком. Возможно, это выбор Адама между Евой и Лилит. Или выбор мужчины между матерью и невестой. Так или иначе, выбора у них нет: мужчина не женится на матери, а Адам не выбирает Еву.

Каждый из нас испытывает иллюзию свободного выбора, когда мы делаем то, что нам нравится. На самом деле, наш выбор уже определен прошлым опытом, установками и проекциями. Иными словами: «Ты нравишься мне, потому что в тебе есть то, что я привык считать симпатичным. И куда бы я ни посмотрел, я вижу только самого себя. Здесь больше никого нет». И мир вокруг нас – одно большое зеркало, где отражаются наши мысли, желания и опасения.

Возможно, для человека западной культуры одержимость романтическим чувством чуть ли не единственный общедоступный способ прикоснуться к божественному миру. С самого начала своей жизни мы тоскуем по утраченной целостности. Мы ищем ее в своих партнерах, в близких и значимых людях, мужчинах и женщинах, в случайных знакомых. Словно на застывшие манекены, мы надеваем на них наши чувства, снятые с других людей нашего далекого прошлого. На какое-то время мы обретаем себя в нашем возлюбленном, восполняем пустоту, ощущаем моментальное сближение и эйфорию. Однако черты реального человека отличаются от наших проекций, и влюбленность оборачивается горьким разочарованием этим несоответствием. И в Аркане Влюбленные мы встречаемся с пониманием собственной неполноты, недостаточности, с потребностью найти ДРУГОГО – брата-союзника, друга или врага, спутника или проводника на своем пути.

Итак, с кем я говорю сейчас, мой читатель? С вами или с моими представлениями о вас? И что именно вы прочли сейчас? Только то, что

выбрали прочесть?

СИМВОЛЫ

Адам и Ева – первые люди на Земле, мужское и женское в душе человека.

Обнаженные тела – невинность, наивность.

Архангел Рафаил – объединяющая и благословляющая сила.

Закрытые глаза архангела – доверие, попустительство.

За Евой Древо познания добра и зла – искушение и грехопадение.

За Адамом Древо жизни – единство всех живых существ во вселенной.

Гора – рост, движение эволюции.

Цитаты к размышлению

Романтическая любовь – это особый феномен, существующий в западной психологии и очень сильно заряженный энергетически. В нашей культуре ее можно считать религией; она становится той ареной, где мужчина и женщина занимаются поисками смысла, трансценденции, целостности и восторга.

Романтическая любовь не означает «любить», она означает быть «влюбленным»... «Влюбляясь», мы верим в то, что нашли конечный смысл жизни, открывающийся нам в существовании другого человека. Найдя свою недостающую часть, мы ощущаем целостность и полноту. Кажется, что жизнь стала наполненной сверхчеловеческой энергией, поднимающей нас в недостижимые выси над обычным земным существованием. Такая недостижимость является для нас верным признаком «истинной любви». Психологическая целостность включает в себя бессознательное требование, чтобы наш возлюбленный (или супруг) обязательно и постоянно вызывал у нас эту интенсивность чувств и восторг.

Роберт Джонсон

Все люди, посланные нам, – это наше отражение. И посланы они для того, чтобы мы, смотря на этих людей, исправляли свои ошибки, и когда мы их исправляем, эти люди либо тоже меняются, либо уходят из нашей жизни.

Борис Пастернак

Любить стоит только тех, кто в данный момент находится рядом, и

только до тех пор, пока за ними не закроется дверь.

Макс Фрай

Запомни, любимый, если я еще с тобой ругаюсь и спорю, значит я еще люблю тебя!

Автор неизвестен

Все мы рождаемся и умираем с одной и той же невысказанной просьбой на губах: «Любите меня, пожалуйста, как можно сильнее!» В отчаянных поисках этой дурацкой несбыточной любви к себе мы проходим мимо великолепных вещей, которые вполне могли бы сбыться, в том числе и мимо настоящих чудес. Но нам не до них: мы слишком заняты поиском тех, кто нас оценит и полюбит...

Макс Фрай

Любовь – это крайне сложное осознание того, что кто-то кроме нас реален».

Айрис Мердок

У одного монаха спросили: «Что делать, если вас разлюбили?» – «Забрать свою душу и уйти», – ответил он.

Автор неизвестен

В любимом человеке нравятся даже недостатки, а в нелюбимом раздражают даже достоинства.

Автор неизвестен

Ни одни отношения не могут достигнуть уровня, на котором не будет проблем. Если же вы видите отношения, в которых нет проблем, это значит, что отношений больше нет.

Ошо

Ты лучше голодай, чем что попало ешь,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

«Я буду любить тебя все лето», – это звучит куда убедительней, чем «всю жизнь» и – главное – куда дольше!

Марина Цветаева

Некоторые люди могут двигаться вперед, не беспокоясь из-за того, что

движутся вслепую, полагая, что они идут по большаку, а все пересечения – с проселочными дорогами. Но двигаться вперед с осознанием и воображением значить переживать память перекрестков, которых человек никогда больше не увидит. Некоторые люди сидят на перекрестках, не выбирая ни одной дороги, потому что не могут выбрать обе, лелея иллюзию, что если они просидят достаточно долго, оба пути сольются в один и, следовательно, оба будут возможны. Зрелость и мужество – это в значительной степени способность именно к таким отречениям, а мудрость – в немалой доле способность находить пути, которые позволят обходиться как можно меньшим числом отречений.

Ален Велис

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Влюбленными. Пригласи их энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Влюбленный и Возлюбленный. Открытый сердцем. Выбирающий то, что мне нравится, следующий за своими симпатиями. Очарованный красотой другого»* .

И если твои мысли – это мысли Влюбленных, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Влюбленных. Что это за чувства? Твое тело – это тело Влюбленных. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Влюбленных – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Мне нравится в тебе

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

В хаотичном движении вы начинаете перемещаться по комнате. Встречая другого человека, вы смотрите на него несколько секунд и, начиная фразу со слов «мне нравится в тебе», говорите ему о том, что вам в нем симпатично. Это могут быть слова о его внешности, поведении или чертах характера – все, что вы хотите ему сказать. Поменяйтесь ролями. Когда комплименты иссякнут, переходите к следующему партнеру.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали, говоря и принимая комплементы? Как связано то, о чем вы говорили другому, с тем, как вы воспринимаете себя?

Проекция

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Мысленно выберите какой-нибудь предмет в этой комнате. Представьте себе, что вы и есть этот предмет. Расскажите партнеру о себе из роли, проговаривая: «Если я этот предмет, то я... При этом я думаю... я чувствую... я хочу сделать...». Если возможно, осуществите это действие. Поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 5 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Как связано то, что вы рассказывали из роли этого предмета, с вашим актуальным состоянием?

Мой партнер

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Встаньте друг напротив друга. Партнер будет сейчас в роли вашего любимого человека. Реального или гипотетического. Вы смотрите на него какое-то время, а затем проговариваете ему все свои ожидания и требования о том, каким вы хотите, чтобы он был, как себя вел, какими вы хотите видеть ваши отношения. Партнер слушает вас и, когда вы закончите, дает вам обратную связь: говорит о своих чувствах в этой роли, о том, что он переживал в упражнении. Договоритесь, кто будет делать это

упражнение первым, а потом поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 20 минут.

Вопросы к шерингу: Как связано то, что происходило в упражнении, с привычным сценарием ваших партнерских отношений? Как ваши ожидания и требования связаны с ожиданиями и требованиями ваших родителей, с опытом, полученным в родительской семье?

Ищу своих

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

В хаотичном движении вы начинаете перемещаться по комнате, закройте глаза и протяните руки перед собой. Встречая другого человека, вы касаетесь его рук, начинаете молча взаимодействовать с ним через руки. С каждым партнером столько времени, сколько вам хочется. Почувствуйте, когда ваше взаимодействие заканчивается, когда из него уходит энергия. С некоторыми это происходит быстро, а с некоторыми интерес не ослабевает долгое время. Оставляйте этого партнера и ищите следующего. Не говоря ни слова, с закрытыми глазами найдите того, кто подходит вам больше всех. Это может совпасть, и чувство будет взаимным, а может быть, энергия течет только с каждым партнером. Так бывает. Ищите своего.

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Получилось ли найти руки, которые вам подходят? Как связано то, что происходило в упражнении, с привычным сценарием ваших партнерских отношений?

Визуализация

Представьте, что вы идете в тропическом саду. Вас окружают разнообразные яркие растения, красивые цветы. Вы вдыхаете ароматный воздух. Здесь тепло и влажно. Где-то журчит вода. Щебечут экзотические птицы. Сквозь густую, сочную листву кустарников вы видите разных зверей. У каждого из них есть своя пара. Вы двигаетесь дальше и встречаете пары людей, мужчин и женщин. Они обращены друг к другу.

Вы раздвигаете руками густые ветви и выходите на светлую поляну. Там кто-то стоит и ждет вас. Посмотрите, кто это. Кого напоминает вам этот человек? Может быть, вы знакомы, или видите друг друга впервые. Или однажды встречались во сне. Подойдите к этому человеку. Почувствуйте его. Обратитесь к нему с фразой: «Теперь я вижу тебя. И я

готов (готова) узнать тебя в реальной жизни». Побудьте вместе еще какое-то время. Сделайте что-то, что будет правильно и хорошо для вас. И медленно возвращайтесь обратно.

Колесница. Успех



Описание Аркана

Мы видим героя Колесницы, который выехал за пределы города, перешел оборонительный ров, оказался на незнакомой чужой территории. Он вышел из рая Влюбленных, сепарировался от родительской семьи, отделился от Бога. Возможно, это выезд молодого короля, осматривающего новые владения. Он воин, латы защищают его нежное тело и ранимую душу. Над его головой звездный покров матери. Он находится под властью того, что в психоанализе называют материнским комплексом, – желания зависеть от матери, скрытой надежды на неудачу и поражение. При этом герой словно проверяет этот мир на прочность, испытывая его границы своей мощью. Это так похоже на кризис тридцатилетних, когда впереди сияет своим блеском вершина жизни, нет предела возможностям, море по колено и горы по плечо.

В разных колодах Колесница изображена по-разному. Вот кони несут во весь опор, рискуя погубить окружающих и покалечить возницу. Такой сюжет напоминает мне миф о Фаетоне, который, из желания доказать связь со своим отцом Гелиосом, взялся управлять его колесницей. Погиб сам, чуть не разрушил Землю. И еще один миф об Икаре и Дедале. Там также

идет речь о сыне и отце-маге, и также сын погибает.

И Фаэтону, и Икару, пусть через конфронтацию, важно заслужить признание отца, доказать право быть мужчиной и преемником. И оба они терпят поражение. Так и в нашей жизни мы будто говорим одному из родителей: «Я докажу тебе, что достоин! Посмотри на меня. Все, что я делаю – мои успехи и несчастья – все это для тебя, ради твоего внимания и одобрения». И в какой-то момент мы понимаем, что жили за кого-то другого, но только не за себя.

Но не во всех колодах мы встречаемся с неоправданным риском. Например, на карте Артура Уэйта сфинксы, запряженные в колесницу, спокойно прилегли, и повозка словно застыла в самоутверждении. Черный сфинкс с вкраплениями белого и белый с вкраплениями черного – символ вечного дао, динамики добра и зла, могущества и желания, живущий в душе каждого героя, одержимого успехом и достижением. Герой представляет единый монолит со своей колесницей, с неотвратимым движением к цели, не знающим препятствий на своем пути. Он принимает вызов этого мира.

Символы

Город – владения отца.

Ров – выход за пределы.

Балдахин со звездами, восьмиконечная звезда на голове (звезда Иштар) – благословение матери.

Маски на плечах – ритуальные маски для вопрошания советов.

Нагрудник – ритуальное одеяние иудейского священника.

Крылья на колеснице – крылья Икара – напоминание о риске.

Юла на колеснице – солярное движение, следование за солнцем.

Жезл в руке – усеченный жезл Гермеса, Мага, отца.

Сфинксы – мифологические существа, задающие вопрос: «Кто ты есть?»

Цитаты к размышлению

Не имеет значения, в каком направлении ты пойдешь. Важно только твое желание добраться до цели. Если ты скажешь себе, что хочешь добраться до Мараха Вурундшундба, и будешь тверд в своем намерении, рано или поздно твои ноги сами станут на верный путь. Если же тебя одолеют сомнения и колебания – что ж, тогда ты обречен до конца жизни

скитаться по лесам Мурбангона...

Макс Фрай

Пока вы не научитесь управлять веслами, бесполезно менять лодку.

Шри Рави Шанкар

Есть разные дороги. Обыкновенные, вроде той, по которой ты сейчас шел. С ними все просто: всегда заранее знаешь, сколько времени отнимет у тебя путешествие в то или иное место, и все зависит только от крепости твоих ног. Есть дороги, по которым можно идти всю жизнь и никуда не прийти – моли судьбу, чтобы она уберегла тебя от такой участи! И есть Быстрые Тропы. Если ты пойдешь по такой тропе, тебе будет казаться, что ты идешь по самой обыкновенной дороге. Но через несколько дней ты можешь оказаться там, куда мне не долететь, и даже всадник на хорошем коне будет добираться до следующего года... Когда идешь по Быстрой Тропе, самое далекое путешествие становится коротким.

Макс Фрай

Воин не может жаловаться или сожалеть о чем-нибудь. Его жизнь – бесконечный вызов, а вызовы не могут быть плохими или хорошими. Вызовы – это просто вызовы. Основным различием между обычным человеком и воином является то, что воин все принимает как вызов, в то время как обычный человек принимает все или как благословение, или как проклятие.

Карлос Кастанеда

Боишься – не делай, если делаешь – не бойся.

Чингисхан

Жизнь – как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться!

Альберт Эйнштейн

Была бы цель поставлена – а цепочка проб и ошибок сама приведет к желаемому результату.

Харуки Мураками

Не стоит прогибаться под изменчивый мир,

Пусть этот мир прогнется под нас.

Андрей Макаревич

Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал.
Владимир Высоцкий

Не плыви по течению, не плыви против течения, плыви туда, куда тебе
надо.

Автор неизвестен

Чтобы найти новый путь, нужно уйти со старой дороги.
Автор неизвестен

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Колесницей. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Колесница, стрела, несущая к цели. Герой, стремящийся к успеху. Первопроходец, проверяющий мир на прочность. Идущий на риск ради достижения»* .

И если твои мысли – это мысли Колесницы, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Колесницы. Что это за чувства? Твое тело – это тело Колесницы. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Колесницы – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Цель

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Сейчас мы будем работать с вашей конкретной целью. Поразмышляйте о том, к чему вы стремитесь, что будет результатом вашего достижения. Сформулируйте свою цель, запишите ее. Общаясь в парах, проверьте, чтобы она была сформулирована в настоящем времени, без отрицания и результат достижения вызывал бы у вас позитивные чувства.

Упражнение длится 5–10 минут.

Вопросы к шерингу: Какие чувства вызывает у вас ваша цель? Чем она отличается от желания, мечты, миссии?

Вторичная выгода

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Следуя своей цели, мы зачастую не ищем легких путей. Мы настолько привыкли к своему привычному образу жизни, что уже не мыслим свою жизнь иной и избегаем даже конструктивных перемен.

Заполните таблицу ниже. Чем больше «выгод» вы напишете, в том числе и самых абсурдных, тем лучше.

Теперь объединитесь в пары и обсудите с вашим партнером, каких «выгод» больше и какие весомей. Пусть ваш партнер поможет вам найти решение, подскажет, что можно сделать, чтобы удовлетворить потребность, стоящую за вторичной выгодой. Например, если я не достигаю своей цели, чтобы сохранить спокойствие, то придумайте вместе что-то такое, что давало бы вам это спокойствие другим способом.

Польза (выгода), которую я получаю, когда достигаю своей цели	Польза (выгода), которую я получаю, если не достигаю своей цели и остаюсь с тем, что есть, или иду в другом направлении

Упражнение длится 15–20 минут.

Вопросы к шерингу: Какие выводы вы сделали из упражнения? Как можно теперь скорректировать вашу цель?

Черный сфинкс

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

На карте Таро Колесница управляется двумя сфинксами – черным и белым. Черный изображен с вкраплениями белой масти и белый с вкраплениями черной. Так и любое стремление содержит в себе энергию для движения к цели и для сопротивления ему. Иногда даже самая желанная цель вызывает у нас неприятные чувства. Например, похудеть. Или позвонить кому-то и поговорить с этим человеком. Или сказать речь перед аудиторией. Или... У вас наверняка найдется свой вариант.

Представьте себе сейчас вашу цель со всеми чувствами, мыслями, переживаниями, которые в ней есть. Удержите этот образ перед своим внутренним взором. Теперь представьте другую картинку: цель, в реализации которой вы уверены. Это может быть то, что вы совершили и совершаете регулярно. Главное – это ваша убежденность в том, что все происходит «само», или вы с этим справляетесь легко и довольно равнодушно. Запомните эти чувства, удержите на них свое внимание. А затем перенесите их на ту цель, которая для вас актуальна, поместите их в первую картинку.

Упражнение длится 5 минут.

Вопросы к шерингу: Как изменился образ вашей цели?

Тропический лес

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это телесно-ориентированное упражнение. Вам нужно встать и представить себе, что от вашей цели вас отделяет густой тропический лес. Его заросли, как полоса препятствий, прямо перед вами. Мысленно поместите в этот лес все ваши сомнения, сопротивления и тревоги, связанные с целью. Протяните руки и почувствуйте, какие упругие эти заросли. А теперь соберитесь с силами и раздвиньте их руками. Вложите в это движение всю вашу энергию, сделайте его со звуком, который вырывается из вашей груди. И на вдохе прорвитесь через полосу препятствий, окажитесь на другой стороне тропического леса легкие и свободные.

Если нужно, повторите это упражнение еще раз.

Упражнение длится 5 минут.

Вопросы к шерингу: Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Лестница достижений

(По материалам Грецова А., Бедаревой Т.)
Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Мы продолжаем работать с целью. На листе бумаги нарисуйте лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя – когда она осуществлена полностью. Запишите около первой и последней ступенек соответственно по 2–3 признака, по которым вы узнаете, когда цель не достигнута либо достигнута полностью. После этого подумайте, на какой ступеньке достижения цели вы находитесь в настоящий момент, обозначьте эту позицию на рисунке и запишите 2–3 ее главные характеристики.

Представьте себе, что вы стоите на ступеньке. Обернитесь назад и скажите спасибо всему тому, что вы уже сделали. Какие качества вам в этом помогли? Запишите их на листе. Затем посмотрите вперед и решите, что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше. Пусть это будет небольшой и легкий шаг. Запишите или зарисуйте ваши действия на следующей ступеньке. В заключение, задайте себе еще один вопрос: когда конкретно вы сделаете этот шаг? Выберите дату, которая для вас комфортна.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Какие выводы вы сделали при выполнении этого упражнения? Какие качества вам помогают достичь цели?

Визуализация

Представьте себе, что вы стоите на обочине дороги. Что это за дорога, какая она? Это знакомое вам место? Что вас окружает? Посмотрите, откуда вы пришли и куда идете. Там впереди ваша цель, место, куда хотите добраться. Сзади вы слышите шум. Что это за звуки? Вас нагоняет повозка, колесница, машина. Какое транспортное средство вам представляется? Оно поможет вам достичь вашей цели быстрее.

Садитесь в него и начинайте движение. Посмотрите, кто управляет Колесницей, кто ваш возница? С помощью чего Колесница едет быстрее? Где вы едете? Как меняется ландшафт вокруг вас? Вот вы уже видите приближающуюся цель. Она становится ясной, четкой, яркой. Вы входите в пространство вашей цели. Какие переживания наполняют вас? Дайте им возможность наполнить вас настолько, насколько вам это необходимо. Поблагодарите возницу и возвращайтесь.

Сила. Энергия



Описание Аркана

Когда герой начинает ощущать свое могущество, он встречается с внутренним зверем – с силой, которая живет в нем, руководит им, дает ему ресурсы и возможности. И часто оказывается неуправляема. Так было с Гераклом. В припадке неистовства он убивает свою жену и детей, раскаивается и идет служить царю Эврисфею, совершать 12 знаменитых подвигов. И конечно, первый его подвиг – это убийство льва, животного начала в самом себе. Но наш герой не знает о коварстве богини Геры, затмившей ему разум, поэтому попадает в ловушку.

Совершенно иначе осмысливается этот сюжет в Таро. Здесь женщина играет со львом, приручает его лаской и любовью, подобно тому как чистая дева умиряет единорога. Феминность, женское начало оказывается ближе к нашей телесности, к проявлению агрессии и желания, ко всему, что находится под социальным запретом и гнетом морали. Она мудрее, она глубже чувствует свою сексуальность и находит для нее выход. Она отдается стремительной Силе. Зачем раскрывать пасть льву? Зачем исследовать инстинкты, пробуждать сексуальность, выражать чувства открыто? Именно в чреве красного льва – в нашем теле – хранятся ключи от энергии нашей души. Получив этот уникальный доступ к собственным ресурсам, мы становимся действительно живыми и свободными.

Но как же удержаться на этой грани между принятием своей истинной

природы и утратой человеческого облика? Как часто мы выбираем между двумя крайностями: разорвать пасть льву, как это сделал Геракл, или быть съеденными прожорливым чудовищем собственных страстей.

В нашей культуре есть еще один миф о борьбе с чудовищем – миф о Георгии Землепашце. Он служит Великой Матери Земле и освобождает деву, убив дракона, который похитил ее. Таким образом герой обретает психологическую обоеполость.

В испытании Силой конфликт неизбежен. Победить Дракона можно, только самому став Драконом. И в этом случае герой отличается от Дракона тем, что он осознан в своей Силе. Лемниската над головой девы символизирует эту осознанность.

Символы

Гирлянда или уздечка из цветов – обусловленность природой.

Белая туника – чистота, открытость, высвобождение.

Красный лев – страсть, секс, энергия денег.

Гора – рост, движение эволюции.

Лежащая «восьмерка» над головой, лемниската – символ бесконечности и осознанности.

Цитаты к размышлению

Если вы поймали птицу, то не держите ее в клетке, не делайте так, чтобы она захотела улететь от вас, но не могла. А сделайте так, чтобы она могла улететь, но не захотела.

Ошо

Если женщина ни разу не была дикой, она не может быть и красивой, потому что чем более она необузданна, тем более она жива.

Ошо

Быть животным – блаженство, потому что это свобода, глубочайшая свобода, вы сами выбираете, что делать и куда двигаться.

Ошо

Утолять жажду – одно из самых острых наслаждений.

Айрис Мердок

Величайший в мире страх – это страх перед мнениями других. В то

мгновение, когда ты не боишься толпы, ты больше не овца, ты становишься львом. Великий рев раздается в твоём сердце – рев свободы.

Ошо

Ты можешь рисовать не творчески. Ты можешь петь не творчески. Ты можешь подметать пол творчески. Ты можешь творчески готовить. Творчество – это то качество, которое ты приносишь в ту деятельность, которой занимаешься.

Ошо

Уметь наслаждаться прожитой жизнью – значит жить дважды.

Валерий Марциал

Природа всегда сильнее принципов.

Дэвид Юм

Лев сам найдет тебя, лишь только ты войдешь в лес.

Мифы Древней Греции. Подвиги Геракла

Возьми лето в руку, налей лето в бокал – в самый крохотный, конечно, из какого только и сделаешь единственный терпкий глоток; поднеси его к губам – и по жилам твоим вместо лютой зимы побежит жаркое лето.

Рэй Брэдбери

В отрыве от сексуальности духовность становится абстракцией, а сексуальность, оторванная от духовности, является только физиологическим актом. Такой разрыв проявляется в случае изоляции сердца, когда нарушается связь между двумя полюсами тела. Когда чувство любви проникает из сердца в голову, человек ощущает единство с Абсолютом тем, что присутствует везде. Когда оно наполняет бедра и ноги, человек ощущает свою связь с Землей. Перемещаясь вверх, наш дух приобретает черты ян, а перемещаясь вниз – черты инь. Основной постулат биоэнергетики состоит в том, что протекание возбуждения по телу вниз и вверх имеет пульсирующий характер, что означает, что оно не в состоянии переместиться в одном направлении дальше, чем в другом. То есть мы духовны настолько, насколько мы сексуальны.

Александр Лоуэн

Ступай в лес, ступай! Если никогда не пойдешь в лес, с тобой никогда ничего не случится и твоя жизнь не начнется.

Кларисса Эстес

Тело всегда здесь и сейчас, а ум никогда не здесь и не сейчас. В этом весь конфликт. Вы дышите здесь и сейчас; вы не можете дышать завтра и не можете дышать вчера. Вы должны дышать в это самое мгновение. Но вы можете думать о завтра и можете думать о вчера. Таким образом, тело продолжает оставаться в настоящем, а ум – метаться между прошлым и будущим. Между телом и умом возникает расщепленность.

Ошо

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Силой. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Сила. Энергия, живущая в теле. Воля к движению. Дикий зверь, готовый к борьбе. Вкус жизни. Ярость и мощь. Сексуальность и достоинство»*.

И если твои мысли – это мысли Силы, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Силы. Что это за чувства? Твое тело – это тело Силы. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Силы – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Тумба-Юмба

(По материалам И. Шевцовой)

Участвует вся группа одновременно. Для работы понадобятся покрывала. В помещении должно быть достаточно места.

Инструкция

Ни одно поведение не вызывает так много противоречивых мнений, как агрессия. Одни осуждают любое проявление агрессивности, считают его недостойным, другие – боятся и стараются избежать, третьи рады любой возможности подраться и показать свою силу. Но, поскольку чувство злости осуждается социумом, агрессивность проявляется неосознанно и неконтролируемо. Это упражнение дает возможность исследовать не только хорошо известное, но и вытесняемое поведение.

Нужно разделить на две группы и встать в линейку напротив друг друга. Из покрывал делать скатки (скатать в валик).

Представьте себе, что вы – Тумба и Юмба. Неплохие, в целом, ребята, но дикари. И время от времени выходите на поле битвы за раздел территории... Сейчас вы будете изображать эту битву. Биться можно тем, что у вас в руках, и при этом обязательно говорить. Представители племени Тумба будут говорить: «Вот тебе, Юмба!» – и наоборот. Бить можно противника по нижней части туловища. Нельзя наносить удары по лицу и голове. Готовы? Начали!

Затем звучит сигнал «Стоп!»

Дальше работа продолжается в парах. Нужно ответить друг другу на вопросы: Что вы чувствовали в процессе битвы? Как себя вели? Выполняли ли инструкции? (не бить «своих», бить «противника» по нижней части туловища, приговаривать во время удара).

Упражнение длится 10 минут («битва» – 2 минуты).

Вопросы к шерингу: Каковы стратегии вашего поведения? Какие выводы вы сделали о себе? Где и с кем вы ведете себя в жизни подобным образом? Является ли это для вас проблемой?

Конфликт руками

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Группа делится на две равные части. Одна часть встает в круг спинами к центру, и выставляют перед собой на уровне груди раскрытые ладони (в охранной позиции). Остальные выбирают себе партнера среди стоящих в кругу, встают напротив и также выставляют руки вперед. Таким образом у нас получается внутренний и внешний круг. В этом упражнении участвуют

только кисти рук. Закройте глаза. Молча познакомьтесь с вашим партнером руками... Теперь начните делать какое-то общее дело... В процессе этого дела у вас появляются противоречия, и вы начинаете ссориться. Вы точно знаете, что вы правы. Отстаивайте свою правоту... Теперь придите к совместному решению и помиритесь... Постепенно завершайте и поблагодарите так же только руками вашего партнера за все то, что между вами произошло. Стоящие во внешнем кругу, сделайте шаг влево и перейдите к следующему партнеру.

Нужно сделать 3–4 таких перехода со сменой партнера.

Упражнение длится 3–5 минут для одной пары.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Каковы стратегии вашего поведения? Как они менялись с разными партнерами? В каких ситуациях в жизни они проявляются?

Пробуждение сексуальности

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это очень интимное упражнение. Оно пробуждает сексуальность, раскрывает желание.

Встаньте напротив друг друга. Посмотрите друг другу в глаза какое-то время. Начните сокращать и расслаблять мышцы ваших половых органов. Будьте в контакте со своим телом. Продолжайте при этом смотреть партнеру в глаза и наблюдайте за тем, как меняется его взгляд. Начните медленно покачивать бедрами. Попробуйте описать восьмерку или сделать движения, напоминающие фрикции. Почувствуйте движение, которое вам хочется сделать и доставляет наибольшее удовольствие. Найдите свой ритм, свою интенсивность. Продолжайте смотреть партнеру в глаза, мысленно повторяя: «Я принимаю свою сексуальность. Я принимаю твою сексуальность». Ощущайте, как сексуальная энергия разливается по вашему телу. Постепенно завершайте и поблагодарите партнера за все то, что между вами произошло.

Упражнение длится 5 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Удалось ли сделать его максимально полно и получить удовольствие?

Сексуальный танец для стоп

Упражнение выполняется в парах, лежа на полу.

Инструкция

Сядьте на пол напротив друг друга. Посмотрите друг другу в глаза какое-то время. Одновременно отклонитесь назад и лягте на спину. Ноги согнуты в коленях. Поднимите их так, чтобы ваши ступни опирались на весу в ступни партнера. Убедитесь, что вам комфортно так лежать, тело расслаблено. Закройте глаза. Когда зазвучит музыка, начните танцевать ногами, словно ваши ступни – партнеры по танцу. Что это за танец? Медленный или динамичный? Наблюдайте, как движение начинается от бедра, его источник находится внизу живота. Расслабьте таз и получайте удовольствие. Чувствуйте партнера, чувствуйте себя. Следуйте вашим желаниям... Постепенно завершайте и поблагодарите через ступни ног вашего партнера за все то, что между вами произошло. Откройте глаза и медленно вставайте. Поделитесь друг с другом своими чувствами, расскажите, что с вами происходило.

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Удалось ли расслабиться и получить удовольствие? Следовали ли вы своим желаниям? Чувствовали ли вы, что хочет партнер? Как опыт, прожитый в упражнении, связан с ситуациями в вашей жизни?

Визуализация

Представьте, что вы стоите на вспаханной земле. Под вашими ногами теплая, рассыпчатая почва. Пашня простирается до самого горизонта. Вдохните душистый аромат земли. Наклонитесь и потрогайте ее. Какая она наощупь? Какого она цвета?

Где-то поблизости вы видите женщину, играющую со львом. Она раскрывает ему пасть так, что вы можете заглянуть в его чрево. Оно напоминает вход в глубокую пещеру. Следуйте туда. Вы стоите под живыми сводами и вдыхаете горячее и влажное дыхание зверя. Это вход в подземный мир.

Здесь на пороге находятся разные животные. Посмотрите, кто выходит к вам на встречу. Это животное – ваш помощник и проводник. Загляните ему в глаза. Познакомьтесь с ним и предложите ему свою дружбу. Будьте максимально уважительны и деликатны. Почувствуйте, что ваш зверь хочет от вас. Побудьте вместе еще какое-то время. Сделайте что-то, что будет правильно и хорошо для вас. И медленно возвращайтесь. Снова выходите на вспаханное поле и вдыхайте свежий, прохладный воздух. Поблагодарите женщину и посмотрите, как уверенно она закрывает пасть льву.

Отшельник. Поиск



Описание Аркана

Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу». Кто я? Зачем я пришел в этот мир? Где был до рождения и куда исчезну после смерти? Почему я и все люди умирают? Какой во всем этом смысл? Такие экзистенциальные вопросы задает себе человек в кризисе середины жизни. Он ищет ответы, которых не существует в его опыте, бесконечно и скрупулезно исследует детали, находит ценность в процессе, а не в достижении. Он словно заучивает эту жизнь наизусть, да не просто наизусть, а «на иглу», когда, проткнув любую букву в Книге Бытия, можно сказать, какие слова пронзило острие на предыдущих страницах. Он достигает максимальной зрелости, вместе с тем воплощает замысел своих родителей и ожидания общества. И от этого порой не знает, кто он.

Проходя через перевал в середине своего пути, он одновременно слышит противоречивые голоса своей социальной личности и требования Самости. Он ищет собственный смысл, свою цель жизни, а не смысл, продиктованный ему другими людьми, природой, космосом.

Претерпевая лишения, Отшельник бредет по ледяной пустыне, опираясь только на самого себя. Вездесущее время стирает его пол, в лабиринтах пути теряет значение, кем он был рожден – мужчиной или женщиной. В его фонаре остался только свет сердечной печали. Он освещает себе путь знаниями об эволюции и инволюции, эросе и танатосе, о хроносе (поступательном движении времени) и кайросе (глубинном

измерении вечности), о сосуществовании этих двух сил одновременно.

Одиночество – его боль и надежда. Это переживание не ослабляется от встреч с другими людьми. Они больше не могут утвердить его существование. Как бы он ни хотел раствориться в них или как бы ни старался их поглотить, эти попытки оставляют только горечь изоляции. Глубоко, как никогда, он ощущает собственную отдаленность от других в самых болезненных аспектах жизни – в повторяющемся поиске романтической любви, в своем старении, в бессмысленности и конечности бытия. И в то же время он чувствует свою сопричастность чему-то большему, главному, центральному.

Во многих предсказательных традициях карта Отшельник означает конец жизни. Основной текст мифа о Парсифале тоже завершается встречей с отшельником, отпускающим героя грехи и направляющим к Святому Граалю. Причина такого финала не только в том, что в Средние века человеческая жизнь была не долгой и сорокалетие было периодом глубокой старости. Этот миф завершается в той точке, где сейчас находится наш современник. В Отшельнике большинство из нас словно останавливаются в своем духовном развитии, миф обрывается у нас внутри. И если мы готовы идти дальше, нам стоит начать именно с этого места. Но что стоит песчинка в пустыне, капля в морской глубине? Отшельник видит отражение великого в малом. Служение его – в следовании своему Пути.

Символы

Серый плащ – скрытность.

Посох – опора, внутренний стержень.

Сутулость – сосредоточение на себе.

Льды – холод разума и одиночества.

Фонарь – свет знаний.

Шестиконечная звезда – соединение мужского и женского.

Цитаты к размышлению

Самый главный урок, которому меня научила жизнь, таков: сущность моего бытия состоит в субъективном осознании, представляющем собой непрерывный процесс. Окончательно я не могу отождествить себя ни с какой-либо материей (например, с моим телом), ни с чем-либо, что я произвожу (моими словами на этих страницах), ни с каким-либо из моих

свойств (мой интерес к другим), ни с моим прошлым, ни с моими планами на будущее, ни с моими сиюминутными мыслями, ни с какой-либо иной вещью. Короче говоря, я – не вещь, ничто. Я – исключительно процесс моего бытия – например, процесс написания этих слов, – но я не содержание слов или идей, которые они выражают. Я – тот, кто осознает процесс письма, выбирает способы выражения мыслей, надеется на понимание, наслаждается возникновением мыслей и образов своих переживаний.

Джеймс Бюдженталь

Способность быть в одиночестве – это условие способности любить.

Эрих Фромм

Согласно экзистенциальной точке зрения, мир случаен: все, что есть, могло быть иначе; человеческие существа конституируют себя, свой мир и свою ситуацию в мире; никакого «смысла», никакого великого замысла вселенной, никаких направляющих жизненных ориентиров жизни не существует, за исключением тех, которые создает сам индивид.

Ирвин Ялом

«Одиночество мое начинается в двух шагах от тебя», – говорит одна из героинь своему возлюбленному. А можно сказать и так: одиночество мое начинается в твоих объятиях.

Нина Берберова

Раньше я думал, люди взрослеют год от года, постепенно так... А оказалось – нет. Человек взрослеет мгновенно.

Харуки Мураками

Что я делаю на свете? – Слушаю свою душу.

Марина Цветаева

Видеть глубину вещей – очень неудобное свойство. Это заставляет держать глаза в постоянном напряжении, и, в конце концов, ты видишь больше, чем хотел бы.

Фридрих Ницше

Да не о том думай, что спросили, а о том – для чего? Догадаешься – для чего, тогда и поймешь, как ответить.

Максим Горький

Именно встреча с одиночеством, в конечном счете, делает возможной для человека глубокую и осмысленную включенность в другого.

Ирвин Ялом

Мне иногда кажется, что я старею каждый час. И что самое страшное, так оно и есть.

Харуки Мураками

То, что ты ищешь, тоже ищет тебя.

Автор неизвестен

Как долго растет трава.

Как быстро стареют дети.

Карен Джангиров

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Отшельником. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: «Я и есть Отшельник. Я задаюсь вопросами о смысле жизни. Ищу свой путь. Я усерден и бесконечно одинок в этом поиске» .

И если твои мысли – это мысли Отшельника, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Отшельника. Что это за чувства? Твое тело – это тело Отшельника. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Отшельника – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Смещение внимания

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

В хаотичном движении начинайте перемещаться и, одновременно с этим перемещением, отслеживайте, где сейчас находится ваше внимание? Из какой точки «Я» вы воспринимаете реальность? 3–5 минут.

Продолжая перемещаться, концентрируйте ваше внимание в груди и попробуйте воспринимать мир из нее, словно «смотреть» из груди, «слушать», ощущать. 3–5 минут.

Теперь переместите ваше внимание в затылок, воспринимайте мир из вашего затылка. Продолжайте спонтанно перемещаться. Что меняется? 3–5 минут.

Теперь переместите ваше внимание вне вашего тела, справа на небольшом расстоянии от головы. Можно для начала обозначить это место рукой, словно «пощупать» его. Продолжайте спонтанно перемещаться. Как вам это переживание? 3–5 минут.

Снова смените точку восприятия, переместив внимание влево, также вне вашего тела, на небольшом расстоянии от головы. 3–5 минут.

Теперь выберите точку восприятия, где вашему вниманию было комфортнее всего, и продолжайте движение задом наперед. 3–5 минут.

Упражнение длится 20–30 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Как менялись ощущения при смещении внимания?

Важно – не важно

Участвует вся группа одновременно. Для упражнения понадобится зеркало.

Инструкция

Вы спонтанно не спеша перемещаетесь в пространстве и, подходя к разным предметам, говорите им: «Ты очень важен для меня». Проговаривайте эту фразу действительно искренне, переживая уникальность каждой вещи, ее сверхзначимость в вашей жизни. 5 минут.

Затем продолжайте подходить к разным предметам (тем же или другим) с фразой: «Ты совершенно не важен». Произносите ее из состояния обесценивания. 5 минут.

Затем вы продолжаете двигаться и подходите к людям. Останавливаясь перед каждым, вы какое-то время смотрите ему в глаза, смотрите на него, как на самое важное существо. И говорите ему: «Ты очень важен для меня». 5 минут.

Теперь вы подходите к людям с другой фразой, обесценивая их: «Ты совершенно не важен». Не спешите, дайте себе время действительно почувствовать это состояние обесценивания. 5 минут.

Теперь вы подходите к зеркалу и пробуете эти два состояния сверхзначимости и обесценивания на самом себе. Вы вначале говорите себе: «Ты очень важен для меня». Затем отводите взгляд, делаете выдох и пробуете второе состояние, говоря: «Ты совершенно не важен». И еще какое-то время смотрите на себя, задаваясь вопросами: «Кто я? Зачем я?» Наблюдайте за собой. Скажите себе: «Теперь я себя вижу». 7–10 минут.

Упражнение длится 30 минут.

Вопросы к шерингу: Что важного сейчас произошло? Что было в упражнении сложно, что легко? Кто вы?

Глубина одиночества

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Сядьте удобно, чтобы вам ничего не мешало и какое-то время не хотелось бы двигаться, и приготовьтесь наблюдать. Сконцентрируйте внимание на вашем дыхании. Прикройте глаза. Представьте, что с каждым вдохом вы все глубже и глубже погружаетесь вовнутрь себя. С каждым вдохом мир становится дальше и дальше. Все звуки этого мира, все его краски и ощущения остаются где-то на периферии, а вы продолжаете погружаться в самые глубины вашего одиночества. И оставаясь там глубоко внутри, вы медленно открываете глаза и смотрите оттуда, из глубины одиночества на все, что происходит вокруг, на коллизии вашей собственной жизни, на людей, сидящих в круге, осознавая, что все далеки и одиноки, как и вы.

Упражнение длится 7–10 минут.

Вопросы к шерингу: Где и как в теле вы ощущали глубину вашего одиночества? Как изменилось ваше отношение к людям, сидящим в круге?

Свеча

Участвует вся группа одновременно. Для упражнения понадобится свеча.

Инструкция

Сядьте в круг. В центре круга горит свеча. Мы будем использовать ее огонь для концентрации. Смотрите на него, не моргая и не отвлекаясь. Если вы замечаете, что ваше внимание уходит на посторонние мысли, воспоминания, фантазирование, на чувства, настроение, на телесные ощущения, просто возвращайте его на место – к пламени свечи. Как бы ни суетился ваш ум, возвращайте его домой – к пламени свечи.

Теперь переместите ваше внимание на внутреннего наблюдателя. Осознайте, откуда вы смотрите на свечу, где точка вашей концентрации внутри вас. И также, не отвлекаясь, удерживайте на ней свое внимание.

Затем сосредоточьтесь на самом процессе видения, восприятия объекта, на том, что происходит между вами и пламенем свечи. Удержите здесь свое внимание.

Упражнение длится 7–10 минут.

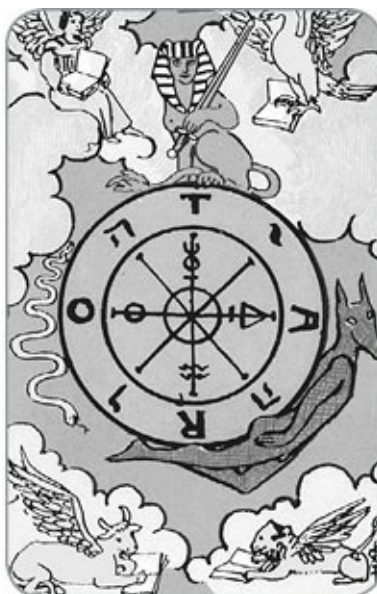
Вопросы к шерингу: Где и как в теле вы ощущали внутреннего наблюдателя? Получилось ли удерживать внимание?

Визуализация

Представьте, что вы идете по горной тропе. Она поднимается все выше и выше. Воздух становится холоднее и наполняется ментоловым вкусом. Тропа, петляя меж серых суровых камней, ведет вас к заснеженной вершине. Здесь на ровной белой площадке стоит одинокая фигура Отшельника. Он полностью закутан в серый плащ, лицо его прикрито капюшоном.

И только прозрачные синие глаза смотрят на вас внимательным взглядом. Позвольте этому взгляду проникнуть в самые потайные уголки вашей души. Впустите Отшельника в свою жизнь, в свой самый обычный день. Как вы ощущаете его присутствие? Посмотрите на свою повседневную жизнь его глазами. Что он видит? На чем останавливается его внимание? Что ему кажется важным, а что – второстепенным? Попросите Отшельника остаться в вашей жизни столько, сколько вам это необходимо. И медленно начните спускаться с вершины горы.

Колесо судьбы. Смысл



Описание Аркана

С течением жизни мы начинаем видеть общие закономерности в событиях, не связанных, на первый взгляд, друг с другом. Мы узнаем единый сценарий, повинаясь которому мы строим отношения с различными аспектами нашего бытия. И тогда мы задумываемся о причинах, о некоем «первичном» событии, создающем череду следствий. И найдя его, осознав, проработав, прожив заново, мы думаем, что провернули колесо кармы вспять. Каково же наше удивление при встрече с этим повторяющимся сценарием на новом витке жизни! И снова, и снова.

Однажды на семинаре Хайо Банцхафа спросил кто-то из слушателей: «Хайо, почему в своей первой книге ты писал, что Колесо Судьбы обозначает везение и удачу, а в следующей предостерегал, что, когда выпадает эта карта, Колесо Судьбы набирает обороты?» Хайо ответил одной фразой: «Когда я писал свою первую книгу, я был молод».

С опытом у человека развивается «чутье на удачу». По неведомым его сознанию признакам он понимает, где и когда ему повезет. Провидение, словно не доверяя нам, посылает сигналы: все верно, именно это твой путь, не сомневайся. Но часто одновременно с этим чутьем к человеку приходит мудрость, знание фатальной предопределенности жизни. И вместе со многой мудростью – многие печали. Еще о таком говорят: его любит удача, но не любит судьба.

Как далеко мы ушли от слепой игры случая! Артур Уэйт изображает в своей колоде Колесо Судьбы, парящее в облаках среди Апостолов. Над ним восседает беспристрастный наблюдатель Сфинкс, представитель Бога на

Земле. Колесо, охраняемое священными знаками и письменами, будто приглашает нас в свой центр – в единственную точку покоя и безмятежности. Именно об этом состоянии говорят: «Быть в потоке здесь и сейчас». Именно к нему приходит Отшельник через долгий путь медитаций.

СИМВОЛЫ

Четыре апокалипсических существа – стражи четырех углов божественного престола и четырех пределов рая; постоянный крест зодиака.

Лев – знак зодиака Лев, стихия Огня, Апостол Марк.

Бык – знак зодиака Телец, стихия Земли, Апостол Лука.

Орел – знак зодиака Скорпион, стихия Воды, Апостол Иоанн.

Человек – знак зодиака Водолей, стихия Воздуха, Апостол Матфей.

Апостолы с книгами – преподают нам уроки жизни.

Сфинкс – мифическое существо с головой женщины, лапами и телом льва, крыльями орла и хвостом быка – стремление человека разрешить загадку своей судьбы.

Меч у Сфинкса – внимание к настоящему.

Восемь осей колеса – традиционное восьмеричное деление года: природные циклы заключают в себе идею перерождения.

На колесе каббалистическая надпись ЙОД ХЕВ ВАУ ХЕВ – имя бога Яхве.

На колесе алхимические знаки – символы ртути, серы, воды и соли.

На колесе четыре латинские буквы, образующие слово TORA или TARO – оккультист Пол Кейс произвел четыре анаграммы, получив фразу «Rota Taro Orat Tora Ator», приблизительно переводящуюся как «Колесо Таро говорит о законах жизни».

Змея – психическая энергия.

Анубис – бог подземного мира с головой шакала, символ переработки неживой энергии в живую. По другим версиям – это изображен Германубис, добрый крылатый демон, похожий на собаку.

Цитаты к размышлению

Придется руководствоваться знаками судьбы, а она – непростой собеседник... С судьбой договариваться – то еще удовольствие, знаем,

плавали. Она вечно изъясняется, как старый нью-йоркский китаец, потерявший зубной протез: язык вроде бы знакомый, а поди хоть пару слов разбери. Немыслимый труд.

Макс Фрай

Когда бог хочет остаться неизвестным, он называется случаем.

Автор неизвестен

Нет судьбы, которую нельзя победить презрением.

Альберт Камю

And it's no coincidence I've come

And I can die when I'm done.

Нет ничего случайного в том, что я пришел в этот мир

И умру, когда выполню свое предназначение.

Gnarls Barkley – Crazy

Завести ребенка – это как сделать татуировку на лице. Всерьез и надолго.

Элизабет Гилберт

Все проходит, и это пройдет.

Соломон

Судьба человека определяется тем, что происходит в его голове, когда он вступает в противоречие с внешним миром.

Эрик Берн

Чужой судьбы не выпросишь, от своей не уйдешь. А уйдешь – себе же на гибель.

Елизавета Дворецкая

Только соглашаясь с судьбой, такой, какая она есть, мы иногда получаем силу, необходимую для ее изменения.

Берт Хеллингер

I. Я иду по улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я падаю в нее.

Я потеряна. Я беспомощна.

Это не моя вина.

Мне нужна вечность, чтобы выбраться.
II. Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я делаю вид, что не вижу ее.
Я падаю туда снова.
Не могу поверить – я в том же самом месте,
Но это не моя вина.
Мне по-прежнему нужно много времени,
чтобы выбраться.
III. Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я вижу, что она там.
Я все равно падаю... Это привычка.
Мои глаза открыты.
Я вижу, где я.
Это моя вина.
Я выбираюсь немедленно.
IV. Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я обхожу ее.
V. Я иду по другой улице.
Порша Нельсон

Любовь к судьбе – это окончательное признание того, что именно здесь, в этом месте, в это время, в этой сфере происходит то, что называется жить своей жизнью.

Джеймс Холлис

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Колесом Судьбы. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Колесо Судьбы, снова и снова повторяющее урок. В череде случайных совпадений усваиваю опыт, принимаю свой путь, наблюдаю за движением жизни»*.

И если твои мысли – это мысли Колеса Судьбы, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Колеса Судьбы. Что это за чувства? Твое тело – это тело Колеса Судьбы. Какие ощущения ты переживаешь? Какое

движение – движение Колеса Судьбы – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Оси Колеса

Участвует вся группа одновременно. Можно сделать одну демонстрационную работу.

Инструкция

В символическом изображении Колеса Судьбы есть четыре оси, два креста. Первый – это крест отношений, края его осей соответствуют состоянию принятия и отвержения себя, принятия и отвержения других. Второй крест – крест состояний, здесь по краям осей находятся такие состояния, как радость – горе и спокойствие – тревожность.

Выберете любую ось, которую вам было бы сейчас актуально прожить. Например, если вы на кого-то злитесь, возьмите ось принятия и отвержения. В пространстве комнаты наметьте один полюс оси и другой (можно использовать две противоположные стены). Сейчас вы будете ходить между этими двумя полюсами. Доходить до края и проживать соответствующее состояние во всей полноте, со всеми чувствами, мыслями и образами, давая себе достаточно времени. Затем переходить в противоположный полюс, и так же проживать другое крайнее состояние. Переходы вы делаете медленно, концентрируясь на изменении своих переживаний. Каждый следующий переход вы делаете короче предыдущего, так чтобы состояние затухало, а вы с каждым новым переходом приближались к центру. Когда вы остановитесь в центре между

этими двумя состояниями, проживите это новое качество во всей полноте.

Упражнение длится 15–20 минут.

Вопросы к шерингу: Получилось ли пережить крайние состояния? Что вы чувствовали в центре?

Хоровод

Упражнение выполняется в малых группах из 4–5 человек.

Инструкция

Один из участников малой группы становится в центр, закрывает глаза и начинает медленно кружиться против часовой стрелки, постепенно увеличивая темп, но сохраняя комфортное состояние устойчивости. Другие встают вокруг него, взявшись за руки, и начинают водить хоровод по часовой стрелке, подстраиваясь под его темп. В завершении центральная фигура постепенно останавливается, прикладывает одну ладонь к груди, другую к солнечному сплетению, стоит так какое-то время, затем открывает глаза.

Все участники по очереди проходят упражнение.

Упражнение длится 20–30 минут (примерно по 5–7 минут для каждого).

Вопросы к шерингу: Какие у вас были переживания? На что они похожи? Как изменилось состояние – до упражнения и сейчас?

Моментальное фото

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Вы закрываете глаза, а ваш партнер встает позади вас, берет за талию и начинает водить по комнате. Пусть это будут спонтанные перемещения. В какой-то момент партнер говорит вам: «Фото!», – и вы на секунду открываете глаза, фиксируя то, что находится прямо перед вами. И так несколько раз. Вам не нужно более ничего делать, только открывать по команде глаза и через секунду закрывать их. Партнеру тоже не нужно специально выбирать «удачный ракурс», только слушать себя. Затем поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 20 минут (примерно по 10 минут для каждого).

Вопросы к шерингу: Какие у вас были переживания? На что они похожи? Как изменилось состояние – до упражнения и сейчас?

Приручение кости

Участвует вся группа одновременно. Для упражнения понадобится игральная кость для каждого участника (можно заменить монетой).

Инструкция

Расположитесь удобно и сконцентрируйтесь на своих внутренних ощущениях. Настройтесь на кость, которую вы держите в руках. Киньте ее и посмотрите, какое число выпало. Снова возьмите кость. Восстановите состояние, из которого вы кидали кость. Киньте ее еще раз. Прodelывайте это снова и снова, наблюдая за тем, что вы делаете, когда выпадает одно и то же число. Меняйте место, состояние, настроение. Исследуйте процесс.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Получилось ли «приручить» кость, выкинуть несколько раз одно и то же число? Как вы это сделали? Что это за состояние? Каким образом вы его ощущали? Что мешало вам в нем находиться и что помогало?

Визуализация

Представьте себя вне времени и вне пространства. Вокруг кружится вереница дней и событий вашей жизни. Словно в карусели, мелькают лица, знакомые и чужие, родные и забытые. Где источник этого вращения? Поднимите голову и посмотрите вверх. Облака раздвигаются, и в пространстве света вы видите гигантское Колесо с огненными знаками и символами. Оно находится прямо над вами.

В какую сторону оно вращается? С какой скоростью? Рядом с Колесом находятся мифические существа. Они обращаются к вам с вопросами. О чем они спрашивают вас? Сейчас важен не ваш ответ, а их вопрос. Вглядитесь в центр Колеса. Он единственный неподвижен. Сделайте вдох и устремитесь прямо в эту центральную точку. Пройдите ее насквозь и окажитесь на противоположенной стороне Колеса. Так, чтобы оно осталось за вашей спиной. В каком месте вы оказались? Кто вы там? И с этим опытом медленно возвращайтесь.

Правосудие. Баланс



Описание Аркана

Воительница Афина, любимая дочь Зевса, рожденная из его головы, трезвомыслящая и не знающая страстей, восседает на троне. Ее взор ясен, она видит эту реальность такой, какая она есть, объективно, без фильтров и искажений. Она знает законы, логика которых нам порой не понятна.

Где в мире справедливость? Почему виновный не наказан, а праведник страдает? Почему рождаются больные дети? Почему лучшие уходят первыми? И множество других «почему» не находят ответа в этом космическом безразличии. Получается, что нет справедливости на свете. Да, в нашем человеческом понимании – нет. Но есть в высшем понимании, как равновесие между элементами системы.

Каждый из нас является таким элементом – членом семьи, рода, сообщества, организации, церкви, государства, народа, этноса и, наконец, всего человечества. Каждый находится в отношениях с каждым и с системой в целом. И эти связи должны быть сбалансированы. Именно таким балансом ведаёт Аркан Правосудие, или системная совесть. Согласно этому балансу, например, сын отвечает за поступки отца и компенсирует его ущерб. Или один из партнеров уходит, когда берет на себя слишком много.

Эти принципы непререкаемы и действуют помимо нашей воли и сознания. И нам иногда кажутся жестокими. Но разве мы можем постичь глубокое и мудрое устройство Вселенной? Часто в Аркане Правосудие мы обращаемся к большой фигуре за милостью к нам. Здесь мы осознаем важность своей малой функции – быть человеком, и ее большой функции –

служить балансу системы, как, например, служит такому равновесию война или катастрофа, уносящая многие жизни.

Колонны врат на Аркане Правосудие уходят далеко вверх, мы не видим их капителей, как не видим последствий наших поступков, как самых благих, так и разрушительных. Мы также не знаем, что хранится за плотно задернутым пурпурным занавесом позади трона Афины, и многие тайны закрыты для нас. Лишенные понимания причинно-следственных связей, ошеломленные равнодушием мира, мы делаем шаг в следующий Аркан – в Повешенного, повторяя вслед за Сартром: «Все сущее рождено без причины, продолжается в слабости и умирает случайно. Бессмысленно то, что мы рождаемся, бессмысленно то, что умираем».

Символы

Занавес цвета фуксии – последний в спектре цвет, различимый человеческим зрением.

Красная мантия – воля, действие.

Меч – отсечение, исполнение закона.

Весы – баланс, гармония.

Корона с квадратом – державность.

Красный круг, вписанный в белый квадрат на груди, – активность духа в мире повседневной реальности.

Правая нога выставлена, правая часть трона видна – акцент на мужское начало.

Цитаты к размышлению

Мы не злые и не добрые. Просто мы стоим на страже основополагающих законов этого Мира, один из которых гласит: никогда не делай для человека то, что он может сделать для себя сам.

Макс Фрай

То несправедливое, что я делаю другому человеку, становится моей собственной судьбой.

Берт Хеллингер

На что реагирует духовная совесть? Она реагирует на движения духа, и этот дух движет все именно таким образом, каким движет. Дух творчески движет всем. Все участвует в этом движении, независимо от того, хотим мы это или нет, принимаем ли мы это или пытаемся сопротивляться.

Елена Веселаго

Правда всегда побеждает. Ибо то, что побеждает, всегда оказывается правдой.

Габриэль Лауб

Нет на Земле существа более жуткого, чем истинно справедливый человек.

Джордж Мартин

Каждый хочет, чтобы правда была на его стороне, но не каждый хочет быть на стороне правды.

Ричард Уэтли

Не всегда можно определить, что человек врет, но когда он говорит правду, это видно сразу. Правда звучит иначе – словно удары топора по дубовому стволу.

Эд Макбейн

Справедливость как таковая вообще не является одним из непреложных законов Вселенной. Это понятие – всего лишь порождение великой потаенной мечты всякого человека получить хоть какую-то награду за свои истинные и мнимые достоинства, не оцененные ближними.

Макс Фрай

Иногда судьба ставит нас в такие ситуации, где поступить правильно – значит ошибиться.

Ирвин Ялом

Глаза людей, следящих за костром, – правдивые.

Харуки Мураками

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Правосудием. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: «Я и есть Правосудие. Судья. Беспристрастный и трезвый вершитель закона. Меч справедливости. Поддерживающий баланс добра и зла, отданного и принятого» .

И если твои мысли – это мысли Правосудия, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Правосудия. Что это за чувства? Твое тело – это тело Правосудия. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Правосудия – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Два голоса

Упражнение выполняется в тройках.

Инструкция

Каждый из вас пишет на одном листке все хорошее, что он может сказать о себе, все качества, которые он в себе ценит и одобряет. А на другом листке – все, что кажется ему в себе плохим, все качества, за которые он осуждает себя. Пишите в столбик разборчивым почерком. Затем в тройках одному из партнеров вы даете листок «поклонника», а другому – листок «критика». Поставьте их так, чтобы один говорил вам в одно ухо, а другой в другое.

«Критик» и «поклонник» по вашей команде одновременно монотонным спокойным голосом начинают читать написанное на листках. Спустя какое-то время вы командуете «стоп!», и они замолкают. Вы руководите ими, расставляете их так, как вам хочется, на любое расстояние, в любом направлении от вас, приближая или удаляя эти голоса по очереди или одновременно. Экспериментируйте! Но сами оставайтесь на месте. После каждой перестановки вы снова и снова слушаете голоса вашего «поклонника» и «критика», пока не найдете комфортную для себя

расстановку. Скажите «стоп!» в последний раз и пару минут послушайте внутреннюю тишину.

Упражнение длится 10–15 минут для каждого участника.

Вопросы к шерингу: Какая расстановка оказалась для вас комфортной? Как это связано с вашей жизнью? Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Почему?

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Вся группа становится в круг. Все поднимают широко открытые глаза вверх и берутся за руки. Один из участников (можно начать с ведущего группы) вспоминает обиды и несправедливости, которые он претерпевал в жизни, и задает вопрос: «Почему?» Вся группа отвечает ему слаженным хором: «Потому». Затем так же со следующим участником. Нужно пройти 3–4 таких круга, пока не почувствуете, что достаточно.

Упражнение длится 5–7 минут.

Вопросы к шерингу: О чем это упражнение? Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Я – Ты

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Пары встают спинами и опираются друг на друга (можно сделать это сидя на полу). Вы чувствуете друг друга и самого себя. Спустя какое-то время один из вас говорит: «Я», другой отвечает: «Ты». И так по очереди. Столько, сколько хочется. Не спешите, произносите эти слова осознанно, сконцентрировавшись на себе, когда говорите «Я», и на другом, когда говорите «Ты».

Затем поменяйте позицию. Встаньте или сядьте рядом, боком друг к другу. И снова скажите «Я» и «Ты». Затем повернитесь лицом друг к другу и посмотрите в глаза. Скажите «Я» и «Ты».

Упражнение длится 5–7 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Как это переживание проявляется в вашей жизни?

Баланс

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это телесно-ориентированное упражнение. Его лучше делать босиком и в свободной одежде. Подберите себе партнера схожей комплекции. Встаньте боком друг к другу, лицами в разные стороны, стопа к стопе. Возьмитесь за руки. И начните медленно одновременно отклоняться в стороны. Удерживайтесь на ногах, найдите баланс, уравнивайте партнера своим весом. Пробуйте снова и снова. Меняйтесь парами.

Упражнение длится 7–10 минут.

Вопросы к шерингу: Получилось ли удержать равновесие?

Визуализация

Представьте, что вы находитесь в бесконечно огромном колонном зале. Свет льется откуда-то сверху. Воздух прозрачен. Каждый ваш шаг эхом отзывается в пустоте. Вы приближаетесь к гигантской статуе Правосудия. Ее взгляд ясный и неподвижный, устремлен вдаль. Она держит в руках меч и весы; опускает руку с весами и приглашает вас.

Наступите на одну из чашечек весов. Посмотрите, кто или что находится на другой? Кто или что вас уравнивает? Посмотрите, куда указывает меч Правосудия. Следуйте за этим указанием. Что вы видите? Как эти образы и состояния связаны с вашей жизнью? Правосудие возвращает вас на землю, и вы снова стоите у его подножия, наблюдая, как его фигура, весы и меч исчезают в ослепительно белом свете, заполняющем все пространство.

Повешенный. Жертва



Описание Аркана

Александр Мень в своей книге «Сын Человеческий» писал о том, что каждый из нас поднимается в гору. На этом пути мы совершаем добрые дела, накапливаем заслуги и знания, добиваемся успехов, стараемся быть лучше. Но когда мы восходим к вершине, мы видим, что на ней стоит крест. И все, что мы создали и приобрели, самое дорогое и ценное, мы приносим в жертву на этом кресте. Потому что прежний опыт, каким бы он ни был, стал бесполезен для нас. Действуя на основе этого опыта, мы все больше запутываемся, все глубже погружаемся в трясину боли, тоски и забвения. Мы отдаем себе отчет в работе привычного механизма лишь тогда, когда он внезапно ломается. Приходит ощущение недееспособности: «Что бы я ни предпринял, становится только хуже». Выхода нет, и остается сдаться на волю обстоятельств. И только тогда из поражения, беспомощности и смирения приходит озарение, новое видение ситуации и своего места.

Висельник на карте сознательно переворачивает свой взгляд на мир, видит скрытую сторону вещей. Он ограничивает свои движения, чтобы прийти к покою сознания и ясности ума. Он входит в медитацию самадхи – состояние, при котором исчезает сама идея собственной индивидуальности и возникает единство воспринимающего и воспринимаемого, не-двойственность, снимается противоречие между субъектом и объектом, внутренним и внешним мирами.

Но иногда мы совершаем подмену и приносим ложную жертву. Мы

демонстрируем беспомощность для получения благ и льгот, используем зависимое состояние, на первый взгляд болезненное, но, тем не менее, удобное для манипуляций окружающими и обстоятельствами. Тогда озарения не наступает, мы приходим в тупик, где безрадостно ожидаем своего конца.

Символы

Красный крест (ноги) над синим треугольником (руки) – торжество материи над духом.

Нимб над головой – святость.

Подвешен за правую/левую ногу – пошел на жертву сознательно/бессознательно.

Т-образный крест – крест Антония, также египетский или тау-крест, также эмблема Франциска Ассизского.

Цитаты к размышлению

Если толпу напугать, то она либо распинает, либо поклоняется.

Ричард Бах

Время для меня не шло вовсе. Не то чтобы оно тянулось или остановилось, просто его не стало. Время – оно ведь состоит из перемен, больших и малых, внутренних и внешних, заметных и почти не различимых; вернее, перемены – это чуть ли не единственный доступный всякому человеку способ почувствовать ход времени... Для меня ничего не менялось, даже ноги почему-то так и не затекли, и теплее мне не стало; холоднее, впрочем, тоже. Мыслей в голове не было – ни одной. Наконец, время потекло снова, потому что я услышал звук.

Макс Фрай

Мне всегда казалось, что у всякого человека есть две параллельные линии жизни. Одна – «обычная», «человеческая», на ней расположены все наши мелкие победы, ошибки, слабости, томления и воспарения духа, тут накапливается опыт, происходят крушения, совершаются подвиги, формируются идеи и мнения, тут и только тут ведется любой разговор. Вторая не имеет никакого отношения к человеческому, это линия жизни совсем другого существа, временно обездвиженного и почти беспомощного, которое по большей части довольствуется ролью наблюдателя. Видит и понимает оно даже в этом прискорбном состоянии

много больше, чем положено человеку, а иногда вырывается наружу, творит всякое – грандиозное, с точки зрения человека, сущие пустяки по собственным меркам...

Макс Фрай

Человек – единственное животное, для которого собственное существование является проблемой.

Эрих Фромм

Дно – это именно то место, где находятся живые корни души. На дне лучше всего сеять и выращивать что-то новое. В этом смысле оказаться на дне, как бы болезненно это ни было, – значит еще и засеять почву.

Кларисса Эстес

Человеческая жизнь начинается на дальнем конце отчаяния.

Жан-Поль Сартр

Думаю, теперь я знаю, как течет время для червяка, насаженного на крючок. Ничего выдающегося, просто щедрая порция смертной скуки перед тем, как тебя съедят. Боюсь, примерно таким образом и коротают свой досуг между рождением и смертью большинство людей.

Макс Фрай

То, что мы видим, зависит от того, куда мы смотрим.

Леонид Леонов

Искать бога – значит ранить бога.

Автор неизвестен

Невроз следует понимать, как страдание души, не находящей своего смысла.

Карл Юнг

Любая остановка бесконечна,
Когда конечен путь, как таковой.

Константин Арбенин

Человек, погруженный в мысли, бессмертен. Не абсолютно бессмертен, но близок к этому. Он бесконечно жив.

Харуки Мураками

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Повешенным. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Повешенный. Жертва ради других. Я обездвижен, бессилен что-либо изменить. Я перевернулся и смотрю на мир вверх ногами. Я вижу скрытую суть вещей»*.

И если твои мысли – это мысли Повешенного, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Повешенного. Что это за чувства? Твое тело – это тело Повешенного. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Повешенного – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Телесные образы

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это упражнение из практики наведения транса. В нем мы будем исследовать не ваше объективное тело, а вашу телесность – субъективные ощущения от вашего тела, телесные образы. Ваш партнер сидит на стуле с закрытыми глазами. Вы берете его руки чуть выше запястья и очень медленно (едва заметно) тянете на себя. Вы можете сказать ему: «Сейчас ты будешь наблюдать за своими субъективными ощущениями. Что происходит? На сколько вытягиваются твои руки?» Обычно человек

ощущает, что его руки становятся очень длинными, вытягиваются до пары метров. Затем вы так же медленно отпускаете его руки. Попросите его описать субъективные ощущения тела, его пропорции, размеры, вес, образы, которые в нем присутствуют. Затем поменяйтесь ролями.

Упражнение длится 5–7 минут для каждого участника.

Вопросы к шерингу: Как вы ощущаете свое тело? Что отражают эти ощущения?

Последовательность опор

Упражнение выполняется в парах.

Это упражнение из танатотерапии Владимира Баскакова. Оно направлено на исследование способности человека отпускать контроль. Вот как описывает его Баскаков.

Один из партнеров лежит на спине «звездой», раскинув руки и ноги. Ладони его рук обращены вверх (маленькие дети только так и лежат – они максимально открыты миру, и лишь взрослые «хватаются» за землю). Второй, стоя на коленях или сидя на пятках, подводит свою ладонь под кисть руки партнера и плавно и аккуратно, не спеша, начинает приподнимать, отрывать ее от пола. Предплечье и плечо лежат на полу. При этом вес кисти как бы «стекает» вниз, в землю. Кисть расслабляется, опираясь на запястье, и в ней возникает чувство тяжести. Она как бы обретает свой собственный вес, который не ощущается в напряженном состоянии. Увеличение веса той или иной части тела – надежный индикатор ее расслабления.

Расслабив кисть, можно переходить к предплечью. Аккуратно придерживая кисть и взяв руку за запястье, следует приподнять предплечье. Его вес «стекает» вниз и через локоть уходит в пол, в землю. Предплечье расслабляется. Плавно сгибая, разгибая и вращая предплечье, ассистент помогает лежащему расслабить мышцы и контролирует их состояние. Движения не должны быть ритмичными и предсказуемыми, чтобы лежащий не пытался сам выполнять угаданные движения. Если он будет напрягать мышцы, самостоятельно двигать рукой, это сразу отразится на весе предплечья и кисти – они станут легче.

Чтобы помочь лежащему полностью отключить сознательное управление мышцами, можно применить следующий прием. Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), ассистент медленно отводит и разворачивает предплечье до точки, в которой кисть под

собственной тяжестью должна «перевалиться» через лучезапястный сустав. Если партнеру не удалось расслабиться полностью, то в момент разгибания кисть, до этого как бы «максимально расслабленная», начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно.

Убедившись, что рука ниже локтя действительно расслаблена, ассистент поднимает локоть лежащего, подводит под него вторую свою ладонь и медленно двигает рукой партнера – рука как бы плавает в воздухе. Проверить полноту расслабления можно с помощью того же приема с падением кисти. Отказаться от сознательного контроля мышц всей руки обычно труднее, чем расслабить только кисть и предплечье.

Закончив работу с рукой, ассистент подводит руку под колено лежащего и плавно сгибает его ногу так, чтобы пятка скользила по полу. В этом случае сохраняется контакт с землей, с опорой, что особенно важно в работе с ногами. Потом он поднимает колено партнера, отрывая от пола ступню, и опирает ее на свою ладонь. Плавно сгибая, разгибая и вращая ногой лежащего, ассистент помогает ему полностью расслабить ногу.

После того как ассистент убедится в полном расслаблении мышц ноги, он плавно опускает ступню на пол, одной рукой придерживая ногу под коленом, а легким усилием другой руки помогает ноге выпрямиться (ступня и пятка скользят по полу). Нога должна распрямляться медленно, как бы под собственным весом.

Последний этап упражнения – расслабление мышц шеи. Ассистент аккуратно приподнимает голову лежащего, подведя под нее ладони. Несколько минут он просто держит голову партнера на своих ладонях, после чего начинает плавно вращать ее, наклонять вперед-назад и вправо-влево, добиваясь расслабления мышц шеи.

Кроме ощущения сопротивления или «помощи» движениям и изменения веса конечностей и головы, ассистент должен следить за дыханием партнера и «шторками» его ресниц, отмечая общее расслабление и работу контроля.

На выполнение всего цикла отводится 15–20 минут.

Дополню, что это упражнение можно делать не только в парах, но и в малых группах до 6 человек, где каждый участник уделяет внимание какой-то одной части тела лежащего.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Получилось ли отпустить контроль?

Дыба

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это упражнение тоже из телесно-ориентированной терапии. Несмотря на страшное название, при правильности выполнения это упражнение может быть очень приятным. Однако его не следует делать людям с заболеваниями позвоночника и травмами.

Один из партнеров лежит на спине «звездой», откинув руки вверх. Второй берет его за руки чуть выше запястий и, наблюдая за его дыханием, на вдох плавно тянет руки вверх, на выдох ослабляет натяжение. За дыханием проще следить, наблюдая за подъемом живота и диафрагмы. Начните дышать в одном ритме с лежащим партнером, подстройтесь под него. Не ведите его, а следуйте за ним. Оба дышите со звуком.

Перейдите к ногам, возьмитесь за голени, и также на его вдохе потяните ноги на себя, на выдохе ослабьте натяжение. И так несколько раз.

Это упражнение так же можно выполнять в тройках, вытягивая руки и ноги одновременно.

Упражнение длится 5–10 минут для каждого участника.

Вопросы к шерингу: Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Расширение контекста

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Возможно, у вас в жизни есть ситуация, которая для вас дискомфортна и которую вы сейчас не можете изменить. Сконцентрируйте свое внимание на этой ситуации. Где вы ее ощущаете в своем теле? Что это за ощущение? На что оно похоже? Наблюдайте за тем, как это ощущение распространяется по телу. Не отрицая симптома, вы мысленно расширяете его. И вот ощущение уже заполняет ваше тело. Теперь оно перерабатывается всем телом. Вы можете использовать весь ресурс вашего тела.

Упражнение длится 5 минут.

Вопросы к шерингу: Что изменилось в вашем отношении к дискомфортной ситуации? Как вы ее теперь воспринимаете?

Визуализация

Почувствуйте, как медленно вы погружаетесь в воду. С каждым выдохом все глубже и глубже. Вы касаетесь мягкого илистого дна. Это дно реки. И течение осторожно начинает тянуть вас по дну. Над вами толща воды. И вы видите, как где-то наверху по поверхности реки проплывают опавшие листья. Они складываются в узоры, образы, сюжеты. Что вы видите?

Течение тянет вас дальше. И вы наблюдаете, как деревья погружают в реку свои ветви. На одном из деревьев висит вниз головой человек. Его волосы касаются воды, его глаза открыты, и в них отражается река, ее дно и вы, проплывающий мимо. Ваши взгляды встречаются. Что вы чувствуете, глядя в глаза Повешенному? В какой-то момент вы делаете вдох и захлебываетесь ледяной водой. Отталкиваетесь от дна и быстро выныриваете на поверхность. Что вы видите? В каком мире вы оказались? С этими впечатлениями постепенно возвращайтесь.

Смерть. Изменение



Описание Аркана

Артур Уэйт (Памела Смит), в отличие от художников-предшественников, изображают на этой карте четыре фигуры, встречающих всадника Апокалипсиса на бледном коне. Это четыре реакции на встречу со смертью: социальные достижения повержены (фигура Императора), вера трепещет в поклонении (фигура Жреца),

чувства бессильны и парализованы (фигура Женщины), любопытство находится в радостном возбуждении (фигура Ребенка).

Можно считать себя особенным, уникальным. Думать, что «все умирают, но ведь я – не такой, как все, значит, я никогда не умру». Можно стремиться быть «хорошим», ведь смерть настигает только «плохих». Можно верить в высшую защиту и в вечную жизнь, в перевоплощения или в загробный мир, но всем своим существом ощущать, что каждый раз, уходя, возвращается кто-то другой. А ты все еще строишь планы на завтрашний день?

В западной культуре, ориентированной на успех, смерть приравнивается к неудаче, проигрышу. Она представляется нам злой, жестокой, увечающей силой. Этот образ с детства поселяется в нашей душе. И ужас маленького ребенка живет в бессознательном взрослого. Когда-то мне часто снился такой сон: чудовище-Смерть преследует меня. Я бегу от него из последних сил, но оно догоняет меня. Я захлопываю на пути все двери, но оно, как параллельная реальность, проходит сквозь двери и стены. Оно настигает меня и делает со мною то, что давно собиралось сделать. И тогда я сама становлюсь чудовищем. Всесильным и спокойным. Расту и расширяюсь в пространстве. Растворяюсь в игривой реке, ароматной земле, холодном воздухе – в прекрасном ликовании жизни.

Романтизация смерти и ухода; заигрывание с Танатосом, единственным богом, не любящим даров; увлечение эстетикой безобразного – все это дает нам иллюзию неограниченной свободы. Но, встречаясь со смертью, невозможно остаться неизменным. Проходя жизненные кризисы, мы становимся кем-то другим.

* * *

«Смерть напоминает нам, что существование не может быть отложено», и мы переходим «из состояния, в котором мы задаемся вопросом каковы вещи, в состояние потрясенности тем, что они есть»
(И. Ялом)

Символы

Бледный конь или белая лошадь – у разных народов символ смерти.

Короли – стяжатель славы, власти и богатства.

Священник – вера в загробное существование.

Женщина – отрицание смерти.

Ребенок – интерес к метаморфозам жизни и смерти.

Белая роза на знамени – мертвая застывшая красота. В виде перевернутой пятиконечной звезды – символ дьявола, в мире которого есть смерть.

Красное перо на шлеме всадника – поникшая воля к жизни.

Корабль – корабль, на котором плывет все человечество – неминуемость смерти для каждого.

Башни – граница мира мертвых и живых, вход.

Солнце – самость, напоминание о вечной жизни.

Цитаты к размышлению

Я попробовал размышлять о жизни как о процессе, о бытии вне материи, ветре, о котором узнают лишь по колыханию деревьев и травы. Слова казались сухими сучьями, воткнутыми в унылую раковину, и были абсолютно бессмысленны. Неожиданно я понял смысл искаженных, оплывающих, как свеча, часов Дали. Я с жадностью ухватился за этот образ; он избавлял меня от тревожного осознания. Я с неохотой отбросил его, чтобы дать себе почувствовать пустоту. «Я – тот, кто сейчас думает», – сказал я себе молчаливым шепотом. Это не принесло успокоения. Я попытался схватить свое бытие, думая о себе таким образом. Это не сработало. Что происходит, когда я не думаю? Тогда я ничто?

Джеймс Бюдженталь

Наша жизнь, наше существование приговорены к смерти, в которую мы не хотим верить, к любви, которую мы теряем, к свободе, которую мы боимся, и к опыту, который нас разделяет.

Ирвин Ялом

Память о смерти – лучший способ избежать мыслей о том, что вам есть что терять. Вы уже голый. У вас больше нет причин не идти на зов своего сердца.

Стив Джобс

Только утвердившийся в своем рождении может утвердиться в своей смерти... Ужас смерти – это ужас умирания с непрожитой жизнью в своем теле.

Норман Браун

Dadme la muert que me falta. – Дай мне смерть, которая мне

необходима.

Кларисса Эстес

Смерть – неотъемлемая часть жизни, и, постоянно принимая ее в расчет, мы обогащаем жизнь, а отнюдь не обкрадываем ее. Физически смерть разрушает человека, но идея смерти спасает его.

Ирвин Ялом

Там где есть я, нет смерти. Там, где есть смерть, нет меня.

Эпикур

Философы нередко проводят различие между «моей смертью» и просто смертью – смертью другого. В «моей смерти» по-настоящему ужасно то, что она подразумевает распад моего мира. С «моей смертью» умирает и воистину встречается с пустотой даритель значений, зритель мира.

Ирвин Ялом

Мужик поймал золотую рыбку.

– Что ты хочешь? Я все исполню, – сказала она.

– Я хочу, чтобы у меня все было.

– У тебя все было.

Автор неизвестен

Трудно показать величие без утраты человека.

Альфред Уайтхед

Нельзя помочь умирающему, нельзя, даже присутствуя при этом. Конечно, люди могут стоять рядом с больным или умирающим, но они находятся в другом мире. Умирающий совершенно одинок. Одинок в своих страданиях и смерти, как был он одинок в любви даже при максимальном взаимном удовольствии.

Олдос Хаксли

Смерть – это стрела, пущенная в тебя, а жизнь – то мгновение, что она до тебя долетит.

Аль-Хусри

Какой бы ни была истина, невозможно восполнить потерю любимого человека. Никакая истина, никакая искренность, никакая сила, никакая

доброта не могут восполнить ее. Нам остается лишь пережить это горе и чему-нибудь научиться. Но эта наука никак не пригодится, когда настанет черед следующего внезапного горя.

Харуки Мураками

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Смертью. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Смерть. Я убийца, несущий потери и тотальное изменение. Там, где я прохожу, больше не будет по-прежнему. Я отпускаю, омертвляю, делаю прошлое прошлым»*.

И если твои мысли – это мысли Смерти, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Смерти. Что это за чувства? Твое тело – это тело Смерти. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Смерти – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Отрезок жизни

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение проводил на своих группах экзистенциальный психотерапевт Ирвин Ялом. Вот что он предлагал: «На пустом листе бумаги начертите отрезок. Один его конец представляет ваше рождение,

другой – вашу смерть. Поставьте крестик на том месте, где вы находитесь сейчас. Поразмышляйте над этим».

Упражнение длится 5–10 минут.

Вопросы к шерингу: Какие чувства вызвало у вас упражнение? Что вы осознали?

Вызов

Упражнение выполняется в тройках.

Инструкция

Еще одно упражнение из практики Ирвина Ялома. Он дает такую инструкцию: «Группу разделяют на тройки и дают задание беседовать. Имена участников группы пишутся на отдельных листках бумаги; листки помещаются в сосуд, затем их вслепую вынимают по одному и выкликают написанные на них имена. Тот, чье имя названо, прерывает разговор и поворачивается спиной к остальным».

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Какие чувства вызвало у вас упражнение? Что вы осознали?

Разотождествление

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение тоже принадлежит авторству Ирвина Ялома. Все участники на отдельных карточках пишут восемь важных для них ответов на вопрос: «Кто я?» Затем вы располагаете их в порядке значимости и центральности: ближайшие к центру их существа ответы поместить вниз, более периферические для них – выше. Сосредоточьтесь на самой верхней карточке и поразмышляйте о том, как бы вы себя чувствовали без этого качества или роли. Через пару минут прозвучит какой-нибудь негромкий сигнал, например, колокольчик, и вы уберете эту карточку и перейдете к следующей. И так далее, пока не закончатся карточки. Сделайте паузу, и затем вновь интегрируйте эти качества, возвращая последовательно карточку за карточкой.

Упражнение длится 20–30 минут.

Вопросы к шерингу: Какие чувства вызвало у вас упражнение? С каким качеством было сложнее всего расставаться? Как вам было без них?

Отпускание

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Встаньте напротив вашего партнера и возьмите его за руки. Смотрите ему в глаза и представляйте себе в нем все то, с чем вы хотите расстаться, тех людей, которых вы хотите отпустить. Как будто ваш партнер и есть эти люди, события, чувства... Смотрите на него и осознанно проговаривайте: «Я отпускаю тебя». Ваш партнер медленно делает шаг назад и отходит, руки размыкаются. Партнер поворачивается к вам спиной, вы можете повернуться тоже.

Упражнение длится 15–20 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствуете после упражнения? Что изменилось?

Визуализация

Представьте, что вы находитесь на берегу какого-то водоема. Сумерки. От воды приходит туман и, словно живой, клубится под вашими ногами. Вы слышите всплеск, редкие капли, еще какие-то ночные звуки гулко разносятся в тишине. Вы пришли сюда для того, чтобы встретиться со Смертью. Это тот самый преследователь из ваших кошмарных снов. Только сейчас вы не будете просыпаться.

Вы чувствуете, как он приближается к вам. Вы оборачиваетесь и видите его. Вы смотрите друг на друга. Как он выглядит? Что это за сила? Вы сближаетесь и, наконец, позволяете сделать ему с вами то, что он хочет. Что он делает с вами? Как он сливается с вами, и вы становитесь единым целым? В этот момент вы обретаете всю его силу. Вы растворяетесь в окружающем мире, в земле, воде, воздухе. Вы теряете прежнюю форму и оказываетесь чем-то другим. С этими впечатлениями постепенно возвращайтесь.

Умеренность. Ангел



Описание Аркана

Просыпаться каждое утро и благодарить кого-то за новый день. Сладко потягиваться, чувствуя пробуждение своего тела. Умываться прохладной водой. Заваривать зеленый чай и наблюдать, как медленно раскрываются его лепестки. Зажмуриться от первого самого приятного глотка. Прибраться в доме, привнося в каждый уголок порядок и чистоту. Приготовить обед, наслаждаясь ароматными кухонными запахами... Так в приятной и привычной суете проходит день. Такой же, как и многие другие дни жизни. Такой же обычной жизни, как и у многих других людей.

Умеем ли мы радоваться повседневности и привычному существованию? Чаще мы тяготимся скукой и вспоминаем об этом гармоничном укладе, лишь когда он нарушается. Мы обращаемся к Ангелу-хранителю, когда нам нужна помощь, забывая, что он стоит за нашим плечом каждый день, выстраивая наш быт, заботится о нас постоянно. Размеренный ход времени мы начинаем ценить, только пережив потрясения и потери.

Наш Ангел, словно дантов Вергилий, готов провести нас сквозь все опасности подземного мира. Он стоит на границе времени, на границе мира живого и мертвого, хранит луч нашей жизни и лечит недуги души. Это образ Архангела Михаила в христианстве, или бодхисатвы в буддизме. Он достиг совершенства, но остался в земном мире ждать нашего перехода, помогать нам в этом пути. Помните притчу о том, как человек гулял по берегу моря и встретил бога? Человек стал жаловаться на свою тяжелую жизнь. Но бог указал ему на две тропки следов: «Посмотри, я все время

иду рядом с тобой». «Да, – сказал человек. – Но вот там, среди камней, где мой путь был совсем невыносим, я вижу только одну тропку следов». «Это так, – ответил бог, – потому что там я нес тебя на руках».

С опытом мы начинаем понимать, что события, которые случаются в нашей жизни, – это лучшее что может с нами произойти. Мы чувствуем присутствие сострадающей силы, принимающей нас такими, какие мы есть, и терпеливо ждущей нас где-то за порогом.

Символы

Ангел – Архангел Михаил; бодхисатва, достигший совершенства, но оставшийся с людьми из сострадания.

Белая туника – чистота; цвет, из которого рождается радуга.

Два сосуда – противоположности: мужское и женское, тьма и свет.

Круг во лбу – знак Солнца, божественного посланника.

Одна нога в воде, другая на земле – неустойчивость положения, шаткость баланса.

Ирисы – радуга – переход из одного мира в другой.

Дорога в горы – путь к прибежищу.

Корона в горах – тайная страна Шамбала.

Цитаты к размышлению

У каждого человека есть свой Хранитель, и у каждого есть тот, кого он должен оберегать, – в какой бы Мир тебя ни занесло, можешь быть уверен, что это правило остается неизменным. Судьба любит играть в такие игры. Но человек редко встречается со своим Хранителем и тем, кому предназначено быть под его защитой. Вам просто повезло немного больше, чем другим.

Макс Фрай

Ребята, давайте жить дружно!

Кот Леопольд

Можно лежать на мосту и смотреть, как течет вода. Или бегать, или бродить по болоту в красных сапожках, или же свернуться клубочком и слушать, как дождь стучит по крыше. Быть счастливой очень легко.

Туве Янссон

Воды глубокие

Плавно текут.
Люди премудрые
Тихо живут.
Александр Пушкин

Не ждите, что станет легче, проще, лучше. Не станет. Трудности будут всегда. Учитесь быть счастливыми прямо сейчас. Иначе не успеете.
Автор неизвестен

Люди вообще быстро ко всему привыкают. И это их самая сильная слабость.
Макс Фрай

Время состоит из перемен, больших и малых, внешних и внутренних, заметных и почти неразличимых; вернее, перемены – это чуть ли не единственный доступный всякому человеку способ почувствовать ход времени.
Макс Фрай

Один человек, который встретил светящееся существо, чувствовал полную любовь и понимание даже в тот момент, когда жизнь его развернулась подобно панораме для того, чтобы светящееся существо могло ее увидеть. Он почувствовал, что вопрос, который задало ему светящееся существо, заключается в следующем, – может ли он таким же образом любить людей? Он чувствует, что теперь его обязанность на Земле – учиться такой любви.
Раймонд Моуди

Есть люди, для которых время подобно воде; в зависимости от темперамента и личных обстоятельств они представляют его себе в виде бурного потока, все разрушающего на своем пути, или ласкового ручейка, стремительного и прохладного. Это они изобрели клепсидру – водяные часы, похожие на капельницу; в каком-то смысле каждый из них – камень, который точит вода; поэтому живут они долго, а стареют незаметно, но необратимо.

Есть те, для кого время подобно земле, вернее, песку или пыли: оно кажется им одновременно текучим и неизменным. Им принадлежит честь изобретения песочных часов; на их совести тысячи поэтических опытов, авторы которых пытаются сравнить ход времени с неслышным уху шорохом песчаных дюн. Среди них много таких, кто в юности выглядит

старше своих лет, а в старости – моложе; часто они умирают с выражением наивного удивления на лице, поскольку им с детства казалось, будто в последний момент часы можно будет перевернуть.

Есть и такие, для кого время – огонь, беспощадная стихия, которая сжигает все живое, чтобы прокормить себя. Никто из них не станет утруждать себя изобретением часов, зато именно среди них вербуются мистики, алхимики, чародеи и прочие охотники за бессмертием. Поскольку время для таких людей – убийца, чей танец завораживает, а прикосновение – отрезвляет, продолжительность жизни каждого из них зависит от его воинственности и сопротивляемости.

И, наконец, для многих время сродни воздуху: абстрактная, невидимая стихия. Лишенные фантазии относятся к нему снисходительно; тем же, кто отягощен избытком воображения, время внушает ужас. Первые изобрели механические, а затем и электронные часы; им кажется, что обладание часами, принцип работы которых почти столь же абстрактен, как сам ход времени, позволяет взять время в плен и распоряжаться им по своему усмотрению. Вторые же с ужасом понимают, что прибор, измеряющий время, делает своего обладателя его рабом. Им же принадлежит утверждение, будто лишь тот, кому удастся отождествить время с какой-то иной, незнакомой человеку стихией, имеет шанс получить вольную...

Осталось понять, к какой группе принадлежишь ты.

Макс Фрай

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Умеренностью. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Умеренность. Я текучее время, сглаживающее и продлевающее. Я помощник в повседневных делах. Я миротворец, приводящий к гармонии и балансу»*.

И если твои мысли – это мысли Умеренности, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Умеренности. Что это за чувства? Твое тело – это тело Умеренности. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Умеренности – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение

начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследить весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Узелки

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобятся отрезки веревок длиной около метра по количеству участников группы.

Инструкция

Представьте, что этот отрезок веревки – ваша жизнь. Завяжите узелок на самом его кончике. Это точка вашего рождения. Теперь вспомните все потрясения, травмы, трагедии, которые вы пережили от рождения до сегодняшнего дня. На каждое такое воспоминание завязывайте узелок. Не пытайтесь мыслить логически, размышлять о значимости событий или восстанавливать их последовательность. Просто двигайтесь по линии времени и вяжите узелки на все, что вас трогает, все, что спонтанно всплывает в памяти. Когда вы закончите, задайте себе вопрос: «Чему меня научили эти события? Какой урок был в этих переживаниях?» Если вы осознаете урок, то развязывайте соответствующий узелок.

Упражнение длится 20 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствовали в процессе упражнения? Сколько узелков развязали? Сколько осталось? О чем уроки вашей жизни?

Ангел

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Найдите в своей душе, что вас сейчас беспокоит. Это может быть любой запрос: болезненная ситуация, тревожные ожидания или что-то еще. Где это переживание живет в вашем теле? Сконцентрируйтесь на его ощущении. Можно прикоснуться к этому месту рукой. А теперь начните спонтанно передвигаться по комнате. Встречая другого человека, вы

смотрите ему в глаза. Возможно, именно в нем, в его опыте есть ответ на ваш запрос. Возможно, именно он нечаянно поможет вам и окажется ангелом, исцеляющим вашу боль. Молча раскройте ему свою боль. И продолжайте смотреть друг другу в глаза. Когда вы почувствуете, что между вами произошло что-то важное, молча поблагодарите друг друга и идите к следующему партнеру.

Упражнение длится 15 минут.

Вопросы к шерингу: Получилось ли увидеть в другом ангела? Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Колокольчик

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобится колокольчик.

Инструкция

Представьте себе, что всякий раз, когда вы испытываете что-то приятное, кто-то тихо говорит внутри вас: «Как прекрасно! Как хорошо!» Обращает внимание на все маленькие радости жизни, чтобы насладиться ими. Начните медленно бродить по комнате. Можно общаться с другими людьми, прогуляться, попить чаю, созерцать, делать все, что вам хочется. Но каждый раз, когда вы замечаете прекрасные мгновения повседневности, вы подходите к столу и молча звоните в колокольчик. И снова бродите в ожидании момента, когда еще что-нибудь приятное привлечет ваше внимание.

Упражнение длится 20 минут.

Вопросы к шерингу: Расскажите обо всем, что вас обрадовало. Чего было больше – образов, звуков, запахов, мыслей, чувств, тактильных ощущений? Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Свеча по кругу

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобится зажженная свеча.

Инструкция

Сядьте в круг. Прикройте глаза и представьте себе, что у вас за спиной стоит ангел. Он находится там всегда, чтобы оберегать вас. Посмотрите внутренним взором, что у каждого участника нашего круга стоит за спиной его ангел. Мы редко говорим ему «спасибо». Сейчас мы будем передавать свечу по кругу. Тот, у кого она окажется в руках, говорит фразу, начиная со слов: «Я благодарен сегодня за то, что...» Говорите спонтанно, что придет, без размышлений. Затем медленно передавайте свечу следующему

участнику.

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы себя чувствовали в процессе упражнения? Как сейчас?

Визуализация

Сделайте вдох и мысленно выдохните вверх, в макушку, за пределы вашего тела. Переместитесь туда вашим вниманием. Там, в пространстве над головой находится Ангел Умеренности. Каким вы его видите? Он здесь для того, чтобы направлять вас в пути. Пригласите его спуститься немного ближе и встать за вашей спиной.

Представьте себе линию вашей жизни от рождения до сегодняшнего дня. Почувствуйте, как Ангел направляет луч света в самый момент вашего рождения. Что там происходит? Двигайтесь по линии времени дальше, наблюдая, как вы растете. И всякий раз, когда вам нужна поддержка, смотрите, как луч света от Ангела озаряет вашу жизнь, что-то меняя в ней. Дойдите так до сегодняшнего дня. Что вы чувствуете сейчас? Как вы ощущаете перемены в вашем теле? Поблагодарите Ангела за то, что он есть даже тогда, когда вы забываете о нем. Попросите его оставаться за вашей спиной столько, сколько вам нужно.

Дьявол. Тень



Описание Аркана

Находясь в Дьяволе, мы не учимся манипулировать. Ведь мы и так умеем делать это очень хорошо. Как ни странно, здесь мы пытаемся быть честными с самими собой.

Известно, что, когда светит солнце, предметы отбрасывают тень. И нам с вами повезло жить в солнечном мире, где есть добро и зло. А как поживает зло внутри нас самих? Знаем ли мы себя «настоящего»?

На встречу с Тенью мы реагируем по-разному: протестом, отрицанием, показательным самобичеванием, высокомерием. Дьявольские черты мы придаем тому, что исключаем. То, что мы отвергаем, становится нам враждебным. Часто мы обвиняем себя и других, страдаем от обид на близких, раздражаемся на беспринципных и наглых людей, считаем неудобным и неприличным заявлять о своих желаниях и правах, боремся за справедливость, помогаем и жертвуем собой, невзирая на неблагодарность окружающих, ведь нам так важно оставаться хорошими в собственных глазах. А вы никогда так не делаете?

Я воспользуюсь знакомой метафорой. Представьте себе большое и полезное животное. Кого вы представили? Это животное когда-то родилось одновременно с вами. И его еще в младенчестве посадили в тесную, темную и холодную клетку. То ли из страха перед его будущей силой, то ли из представлений о чем-то плохом. Шло время, рос человек, и животное росло вместе с ним. И из животного вырос монстр, уродливый, ненасытный в своих желаниях и всемогущий. И чем-то очень близкий нашему внутреннему раненому ребенку, постоянно нуждающемуся в любви.

Переживая травмирующий опыт, наша душа словно расщепляется. Одна ее часть, не выдержав этого опыта, становится теневой и вытесняется, а другая продолжает жить и испытывать «безопасные» или «разрешенные» переживания. Тогда сошествие во ад или подземное царство мертвых, описанное во многих мифах, является целительным процессом возвращения утраченной части собственной души.

Но помимо личной Тени, мы обусловлены еще социальной Тенью. Именно с ее молчаливого согласия совершаются все преступления. Фашизм, нацизм, ксенофобия, жестокое насилие, порабощение – все это последствия контакта человека со Зверем. Мы всегда живем за счет жизней других людей. Но обычно щадим себя и не любим об этом говорить или же, напротив, – прикрываемся социальной болью, как щитом от нашего персонального Минотавра. Человек всегда несет вину не только за преступления против других людей, морали или социальных правил, но и

за преступления против самого себя.

А есть еще и архетипический уровень Тени. Кошмары наших сновидений, сладостные и жуткие некротические переживания, весь мучительный нуминозный опыт нашего детства. Мы не заглядываем в эту бездонную глубину, предпочитая забыть и не вспоминать о ней никогда. Действительно, стоит ли раскрывать ларец Пандоры?

СИМВОЛЫ

Мужчина и женщина – Адам и Ева. Композиция повторяет Аркан Влюбленные с важными отличиями.

Ангел Бафомет, он же Прометей – падший ангел, принесший людям огонь: искушение силой.

Крылья летучей мыши – вампиризм.

Тело животного у Бафомета, хвосты и рога у Адама и Евы – доминанта животной природы.

Факел поджигает от хвоста (искра) Адама – распаляющая похоть.

У Евы хвост с гроздью винограда – вождение.

Бафомет сидит на кубе – опора на материальный мир. Или на жердочке – иллюзия опоры.

Цепи свободно лежат на шеях людей – зависимость, от которой можно избавиться, но нет желания это делать.

Пятиконечная звезда с вершиной вниз – поверженный человек.

Цитаты к размышлению

Ложь – пагубная привычка: стоит однажды научиться, и тут же начинаешь лукавить даже наедине с самим собой.

Макс Фрай

Как только ты научишься обижаться, в эту же самую секунду – не в следующую – а в эту же самую секунду ты тут же научишься обижать!

Евгений Гришковец

Если ты чувствуешь, что охота идет слишком легко, что след зверя сам попадает к тебе под ноги, то знай: тот, кого ты наметил себе в жертву, уже смотрит тебе в затылок.

Индийская поговорка

Я оцениваю людей по их манере истрачивать деньги. Деньги – не

самоцель, а материальное доказательство того, что человек не ошибся.

Коко Шанель

Нравственность всегда была последним прибежищем людей, равнодушных к искусству.

Оскар Уайльд

Весь мир – театр, но труппа никуда не годится.

Оскар Уайльд

У него была наглая, хитрая, самодовольная рожа бессмертного существа, которое может сделать все, что пожелает, и ему за это ничего не будет. Словом, он был отвратительным типом – в точности таким, каким я сам всегда хотел стать, просто у него получилось, а у меня – нет. Это делало и без того вполне неприятную ситуацию совершенно невыносимой. Я зарычал.

Макс Фрай

Всякий, кто ищет доказательства неверности, надеется их не найти.

Игорь Карпов

Святость – тоже соблазн.

Жан Ануй

Если человек долго враждовал с волком, он не может в один прекрасный день отворить перед ним дверь и сказать: «Ну, давай, заходи».

Роберт Джонсон

Когда человек говорит, что деньги могут все, знайте: у него их нет и никогда не было.

Эдгар Хау

У тебя так много гвоздей, что все предметы вокруг кажутся молотками.

Ирина Диденко

Как курение губительно для легких, обида губительна для души: даже одна затяжка приносит вред.

Элизабет Гилберт

Если ты пожираешь другие вещи и других людей, твоя жадность остается вечно неудовлетворенной, ибо она жаждет большего, самого

ценного – она жаждет тебя.

Карл Юнг

Почти все твои соотечественники недолюбливают пауков. Знали бы они почему! Конечно, ты никогда не думал, что похож на паука, но это не мешает тебе постоянно плести свою паутину...

Знаешь, а ведь твой Мир – одно из самых страшных мест во Вселенной, гость. Он оплетает своей паутиной всех, кто там родился, и никому не удастся ускользнуть. Но хуже всего, что вы сами учитесь у своего Мира этому искусству. С первых же дней жизни каждый начинает плести собственную паутину, стараясь заманить в нее всех, кто окажется поблизости, – и вам это нравится! Нам кажется, что во всех вас есть что-то неуловимо отвратительное – такими уж вас делает ваш жуткий Мир. Если посмотреть на твою родину нашими глазами, можно содрогнуться: миллиарды живых существ, навсегда увязшие в липкой паутине, продолжают старательно плести ее до последнего дня своей короткой жизни. Вы тратите слишком много сил на то, чтобы сплести собственные сети, и на то, чтобы вырваться из чужих, но паутина устроена таким образом, что все попытки освободиться обрекают вас увязать все глубже и глубже. Бездна! Именно поэтому вы так быстро стареете и умираете. У вас не остается сил на то, чтобы просто жить...

Макс Фрай

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Дьяволом. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Дьявол. Я искуситель и манипулятор. Я культивирую пороки, проявляю запретные желания. Я наслаждаюсь властью и вкусом соблазна»*.

И если твои мысли – это мысли Дьявола, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Дьявола. Что это за чувства? Твое тело – это тело Дьявола. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Дьявола – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается,

где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследить весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Игры, в которые играют деньги

(По материалам А. Моисеева, Ж. Завьяловой)

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Многие говорят о том, что деньги – это энергия. Энергия выживания и мерило социальной успешности. Говорить о деньгах считается дурным тоном. Христианская мораль осуждает стяжательство. В то же время, богатство является желанной целью для многих. Тема денег нас живо интересует, возбуждает, провоцирует сильные чувства – зависть, злость, обиду, несправедливость, тревогу, радость, страсть, гордыню, высокомерие. Эти чувства нам иногда хочется скрыть даже от самого себя.

Достаньте, пожалуйста, из вашего кошелька любую сумму, которую вы сейчас готовы безболезненно потратить. Сейчас мы будем играть в игру на деньги. У нее есть единственное правило. Вы будете спонтанно перемещаться по комнате. Подходить друг к другу и говорить только одно слово: «Дай!» Деньги нужно отдать тому, кто вас об этом просит. Затем прозвучит сигнал «стоп», и всяческий обмен должен прекратиться. Начали!

Упражнение длится 3–5 минут.

Вопросы к шерингу: Вы приумножили ваши деньги в игре или потеряли? Что вы чувствовали и как себя вели в упражнении? Соблюдали ли вы инструкцию (произносить только одно слово «дай», отдавать деньги, когда просят)? Как такая стратегия поведения влияет на вашу жизнь? Какие выводы из упражнения вы сделали?

Табу

(По материалам сайта www.trepsy.net)

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Говорят, запретный плод сладок. Сейчас я поставлю в центр комнаты шкатулку. Там находится то, что нельзя. Каждый из вас может как-то проявить себя в отношении этого предмета. Вы можете вести себя, как угодно: вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, оставаться на месте, ничего не предпринимая. Каждый поступает так, как чувствует. И будьте внимательны к своим чувствам, следуйте за ними, позвольте им вести вас.

Упражнение длится 5–10 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали и как себя вели? Что вас к этому побудило? В каких жизненных ситуациях это проявляется?

Визит к Минотавру

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Для упражнения вам понадобятся бумага и ручка.

Говорят, в чужом глазу соринку видишь, а в своем бревна не замечаешь. Мы действительно часто проецируем собственные теневые качества на других. Потому что, встречаясь с ними в самом себе, рискуем разбудить травмирующий опыт нашего прошлого. Давайте попробуем увидеть себя через других.

Вспомните все, что вам не нравится в других людях, то, что вы порицаете и осуждаете, считаете неприемлемым. Запишите эти качества. Вспомните все, за что вам когда-либо бывало стыдно, то, что вы считаете неприличным. Запишите эти качества. Вспомните все, что вас раздражает в других. Запишите эти качества. И наконец, вспомните все, что вас пугает в поведении людей, все, чего вы боитесь. Запишите эти качества. Теперь посмотрите на этот список и познакомьтесь со своей тенью. А затем нарисуйте живое существо (реальное или фантастическое), которое обладало бы всеми этими качествами сразу, одновременно.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы думаете об этих качествах? В каких жизненных ситуациях вы их проявляете? Что напоминает вам ваш рисунок?

Дикие звери

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Вам нужно разделить на две равные группы. Одна группа будет сильными животными, а другая – слабыми. Выберите, каким вы именно будете животным в рамках своей группы. Какой вы зверь? Когда зазвучит музыка, вы попадете в естественную среду своего обитания. Почувствуйте, что ваше тело превратилось в тело вашего зверя. Вы испытываете его чувства и ощущения. Думаете, как он. Двигаетесь, как он. Издаете присущие ему звуки. Встречая других зверей, вы общаетесь с ними так, как это происходит в условиях природы. Будьте целиком в этом переживании. Начали!

По окончании упражнения проговорите друг другу в парах все, что с вами происходило. Поменяйтесь ролями: те, кто были слабыми животными, становятся сильными, и наоборот. Так же сами решите, каким именно зверем вы будете.

Упражнение длится 30 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Каково вам было в этом упражнении? Как качества выбранного вами зверя связаны с качествами вашей личности? За счет чего ваши звери выживали, в чем их сила?

Игры, в которые играют люди

(По материалам С. Шипунова, А. Молярчук, А. Медеу)

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Посмотрите на рисунок. Этот треугольник вам хорошо знаком. По нему разыгрывается целый спектакль. В главных ролях: Жертва, Преследователь и Спаситель. Сюжетная линия такова...



Треугольник Карпмана

Акт 1. Реплика Жертвы: «Я беспомощный и безнадёжный, помогите мне!» Жертва ищет Спасителя, на которого пытается скинуть ответственность за решение своих проблем. Если Жертве это удастся, то ловушка захлопнулась – треугольник образовался. Реплика Спасателя: «Ты беспомощный и безнадёжный, и все же я попытаюсь тебе помочь».

Акт 2. Жертва, проблемы которой не решаются, превращается в Преследователя и начинает искать виновных в том, что жизнь не удалась. Виновным, конечно же, оказывается бывший Спаситель, на которого и обрушивается гнев и нападки бывшей Жертвы. Его реплика: «Ты просто не хочешь мне помочь!»

Акт 3. Бывший Спаситель, ставший Жертвой, недоумевает, как же он оказался козлом отпущения в этой ситуации. Он проживает всю роль беспомощной Жертвы и в свою очередь становится Преследователем, восклицая: «Тебя невозможно спасти! Ты во всем виноват сам!»

Базовые эмоции Жертвы – это страх и чувство стыда. Страх, что никто не спасет, стыд за свою беспомощность. У Спасителя – это чувство превосходства, гордость и вина одновременно. Вина за Жертву, гордость за себя. Преследователь охвачен праведным гневом и разочарованием.

Этот спектакль может проигрываться как во внешнем мире – в отношениях с другими людьми, так и во внутреннем – в отношениях с самим собой. С какими мотивами входим мы в эту игру? Например, с мотивом обезопасить себя (забыть свою привычную уязвимость в детстве); повысить свое самоуважение (забыть то унижение, которое было в

прошлом); победить плохое и отомстить (и забыть то, от чего в детстве вы страдали и с чем не могли справиться); вызвать чувство вины у другого человека (тогда легко снять с себя ответственность за свою жизнь и снова стать маленьким, как в детстве). Но за всем этим многообразием стоит только одно желание – желание любви, утраченной когда-то.

Сделаем упражнение. Вспомните конкретную ситуацию, в которой вы повелись на эту игру, испытали эти чувства. Представьте этот треугольник в физическом пространстве, нарисуйте его прямо на полу, обозначая места для ролей Жертвы, Спасителя, Преследователя. Воображая в красках свою ситуацию, встаньте поочередно на каждое место и прочувствуйте каждую роль. Проживите все ощущения, эмоции, мысли, убеждения из этих ролей. Если нужно, делайте это снова и снова, перемещаясь по кругу. А теперь, прыг! – резко физически выпрыгните за пределы этого пространства и посмотрите на это глазами Наблюдателя, проживая все, что приходит к вам, когда вы вне этой ситуации.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Как увиделась ситуация из роли Наблюдателя? Чем этот опыт полезен для вас?

Совершенно секретно

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

В своей книге «Дар психотерапии» Ирвин Ялом предлагает упражнение, где каждый из участников записывает на листочках бумаги свой главный секрет, который, как им кажется, было бы рискованно открыть. Мы сейчас это сделаем... Теперь опустите листочки в шкатулку. Мы их перемешиваем. Каждый из вас вытягивает по одному листочку и оглашает главный секрет кого-то другого, а затем рассказывает, как он бы себя чувствовал, если бы это был его секрет.

Упражнение длится 30–40 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения? Что происходило с вами, когда говорили о вашем секрете? Чем этот опыт полезен для вас?

Визуализация

Направьте ваше дыхание вниз, в живот. Пусть с каждым вдохом ваш живот наполняется энергией. Используйте эту силу для входа в недра

Земли. Мысленно найдите любую щель, пещеру, нору и на выдохе проникните туда. Какой вход вы увидели? Вы проходите сквозь толщу земли, погружаясь все глубже и глубже. Посмотрите, что вокруг вас? Что и кого вы встречаете на этом пути? Какие картины и образы? Звуки и запахи?

Наконец, вы достигаете раскаленного центра Земли. Здесь среди всполохов сидит Хозяин нижнего мира. Рассмотрите его. В каком облике он показался вам сейчас? Подойдите к нему ближе и спросите: «Чего ты хочешь от меня?» Ответ может прийти в виде слов, движений, образов или знаний. Что он вам отвечает? Обратитесь к нему с фразой: «Теперь я это знаю. И я готов (готова) узнавать тебя в реальной жизни». Сделайте то, что будет правильно и хорошо для вас. И медленно возвращайтесь обратно, с каждым выдохом становясь все легче, понимаясь все выше к поверхности земли.

Башня. Катарсис



Описание Аркана

Привычный мир рушится. Все то, что когда-то было с целью и смыслом построено, гибнет на глазах. Ни одна опора более не надежна. Земля уходит из-под ног. Горе вокруг.

Такова сцена мощного взрыва, который исходит из самой глубины души. Мы слишком долго накапливали энергию в Аркане Дьявол, который умеет только брать. И вот она, подобно семяизвержению гигантского фаллоса, внезапным выплеском выходит наружу. На этой энергии делаются

революции, разыгрываются кровавые битвы, происходят природные катаклизмы, а также обыденные личные драмы, раны от которых порой не менее болезненны для нас.

Мы наблюдаем, как с поднебесной высоты Вавилонской башни вместе с ее обломками падают две властные фигуры – Императора, хозяина социального мира, и Жреца, властителя наших дум. На самом деле, мы падаем вместе с ними. Это крушение наших идей и лучших достижений. Когда-то мы сами возвели эти оборонительные стены, чтобы они защищали нас. Но теперь они стали малы, как одежда, из которой мы выросли. Нам самим осознать это трудно, мы к ним привыкли, поэтому необходимо потрясающее основы событие, как удар молнии. Здесь мы ничем не управляем и ничего не контролируем. Просто потому, что больше нечем контролировать – это повержено и разбито на части.

Нам кажется, что боги разгневались на нас, заступники отвернулись. Мы ужасаемся мощной ярости, сметающей все на своем пути и клокочущей в нашем сердце. Но все в мире нуждается в очищении. Эта гроза приводит к долгожданному катарсису, высвобождению забродивших сил, смывает иллюзии, уносит формальное, оставляя суть нашей души в ее первозданном обнаженном состоянии.

Символы

Молния – гнев божий.

Фигура в короне – Император – социальные достижения.

Фигура в плаще – Жрец – убеждения и вера.

22 искры – начертание буквы Йод – первая буква имени бога Яхве.

Цитаты к размышлению

Одно из достоинств гнева – он сильнее страха... Еще одно неоспоримое достоинство гнева: от него глупеешь настолько, что больше одной коротенькой мыслишки в голову попросту не помещается.

Макс Фрай

Мне всю жизнь не очень-то удавалось поверить, будто все, что со мной происходит, действительно имеет значение. Кроме разве что редких случаев, связанных в основном с физической болью, смертельной опасностью и прочими неприятностями в таком роде...

Макс Фрай

– Ты ведь знаешь эту историю о том, как Нерон отдал приказ поджечь Рим? А потом созерцал сполохи пожара с холма и пытался сложить песню... – Я кивнул, и он продолжил: – Я хочу сказать, что Нерон здорово ошибался, когда рассчитывал вдохновиться зрелищем горящего Рима. Хорошему поэту вполне достаточно того Рима, который горит в его собственном сердце...

– А если ему просто хотелось увидеть, как горит Рим?

– УВИДЕТЬ, как горит Рим, может только тот, кто горит вместе с Римом, а не тот, кто взирает на это с холма. Есть же разница!

Макс Фрай

Не так опасны удары друга, как поцелуи врага.

Николай Гнедич

Делай как можно больше ошибок, только помни одно: не совершай одну и ту же ошибку дважды. И ты будешь расти.

Ошо

Тупик – это отличный предлог, чтобы ломать стены.

Аркадий и Борис Стругацкие

Даже у Бога есть свой ад – это любовь его к людям.

Фридрих Ницше

Лучше иногда падать, чем никогда не летать.

Оскар Уйальд

В этом крике – жажда бури!

Силу гнева, пламя страсти и уверенность в победе слышат тучи в этом крике.

Максим Горький

Иным даже разговор о погоде дает повод для ссоры.

Феликс Хвалибуг

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Разрушающейся Башней. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе

охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Разрушающаяся Башня. Я сама катастрофа, сотрясающая основы моей жизни. Я падаю. Я внезапный удар, катарсис, несущий очищение»* .

И если твои мысли – это мысли Разрушающейся Башни, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Разрушающейся Башни. Что это за чувства? Твое тело – это тело Разрушающейся Башни. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Разрушающейся Башни – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Кундалини

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение из практики Ошо. Вот как он пишет о нем: «Держите глаза закрытыми. Просто позвольте своему телу трястись, почувствуйте эту вибрацию изнутри и пусть тряска возьмет все тело. Тряситесь осознанно, не уходите в мысли, если вы осознаете, что о чем-то думаете в момент тряски, это означает, что вы вкладываете не всю силу, не используете всю вашу тотальность. Начинайте трястись постепенно и затем все сильнее и сильнее, пусть будут вовлечены все группы мышц, особенно шея, плечевой пояс, таз, ноги. Тряситесь так сильно, насколько возможно. Истощите себя полностью.

Если вы хотите получить нечто новое, вам необходимо отказаться от старого, опустошить себя, сделать готовым себя к принятию. Поэтому тряситесь так сильно, насколько возможно. Раскрепоститесь, и пусть ваше

тело трясется, чувствуя энергии, движущиеся от ног. Позвольте этому распространиться повсюду и станьте этой тряской. Позвольте тряске быть.

Если вы прилагаете усилия, это становится лишь физическим упражнением. В этом случае тряска будет только поверхностная, она не захватит вас изнутри. Ваше камнеподобное состояние должно сотрястись до самого основания, стать жидким, растаявшим, текучим. И когда камнеподобное состояние станет текучим, ваше тело будет следовать этому состоянию. Тогда не будет тряски, будет только дрожание. Никто не будет делать этого, это просто случится.

Тряситесь, и вы почувствуете, как возбуждается энергия, потом все тело становится водоворотом энергии, циклоном. Чувствуйте это, как будто вы стали циклоном. А потом внезапно застыньте и оставайтесь подобным статуе, и тогда вы почувствуете центр. Так вы достигаете центра через циклон».

Упражнение длится 15 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения и сейчас? Чем этот опыт полезен для вас?

Крик

Упражнение выполняется в малых группах по 5–6 человек.

Инструкция

Сейчас вся группа работает на одного участника. Каждый пройдет через этот процесс. Кто-то один становится в круг, закрывает глаза, остальные обступают его и одновременно начинают похлопывать его по всем частям тела. Это легкие, невесомые хлопки, но при этом весьма ощутимые. Через 5–7 минут вся группа по команде резко прекращает похлопывания и отходит в сторону, а стоящий в центре делает глубокий вдох животом и кричит на выдохе, вкладывая в этот звук всю силу. Кричать можно несколько раз.

Упражнение длится 5–10 минут для одного человека.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило во время упражнения? Комфортно ли вам было? Что вам это напоминает?

Стихия конфликта

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это упражнение из процессуально-ориентированной психотерапии. Пусть один из партнеров будет в роль клиента, а другой в роли помощника.

Потом вы поменяетесь ролями.

Вспомните какой-нибудь свой реальный конфликт, который был бы для вас актуален и сейчас. Расскажите о нем вашему помощнику. В любом конфликте участвуют две силы. Например, вы и ваш оппонент. Станьте сначала одной силой. Как вы себя чувствуете? Что говорите? Как двигаетесь? Проиграйте это. Какой образ вам напоминает эта сила? Какую мелодию или звук? Проживите ее глубоко и полно. Теперь станьте другой силой и точно так же проживите ее чувства, слова, движения, образ, звук.

Теперь представьте себе, если бы эти силы были стихиями природы, то что это было бы? Проиграйте одну стихию и другую с движением, образом, звуком.

Затем утратьте земное притяжение и поднимитесь в далекий космос. И оттуда посмотрите на динамику этих стихий. Посмотрите на них как на целостное движение и протанцуйте весь этот процесс. Отдайтесь этому танцу целиком. Завершите и поменяйтесь ролями с вашим помощником.

Упражнение длится 10–15 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило во время упражнения? Как изменилось сейчас отношение к вашему конфликту?

Стоп-денс

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобится быстрая ритмичная музыка.

Инструкция

Это упражнение я тоже взяла из практики Ошо. Он говорил, что танец – это экстатическое движение, в котором теряется танцор и остается только танец, и тело движется самопроизвольно. Сейчас мы будем танцевать как одержимые. Мы закроем глаза и просто начнем двигаться под музыку, выражая всю энергию, которая у нас есть. В какой-то момент музыка оборвется, и вы замрете в том положении, в той позе, в которой оказались. Просто прислушивайтесь к тому, что с вами происходит. Затем музыка и ваш танец продолжатся снова. И так несколько раз.

Упражнение длится 15 минут.

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали в процессе упражнения и сейчас? Чем этот опыт полезен для вас?

Визуализация

Представьте, что вы идете по берегу океана. Надвигается гроза.

Собираются тучи. Ветер усиливается. На горизонте видны всполохи зарниц. Волны поднимаются и угрожают захлестнуть вас. Вблизи вы видите спасительную Башню и устремляетесь к ней. Какая она? Вы входите в Башню, и грозный шум бури остается за ее стенами. Вы поднимаетесь вверх. Сколько ступеней вы проходите? Что изображено на стенах?

Возможно, здесь обитает кто-то еще. Вы поднимаетесь выше и чувствуете, как Башня сотрясается до самого основания. Это огромные волны бьются о ее стены. Ветер завывает в лестничных полетах. И молния одним ударом сносит ее крышу. Разрушаются стены. Лестница уходит из-под ваших ног. Что происходит с вами? Просто наблюдайте за этим. Позвольте быть тому, что случается. Теперь, когда все разрушено, какими вы стали? С этим состоянием постепенно возвращайтесь.

Звезда. Премудрость



Описание Аркана

Однажды вы выходите из дома по каким-то делам и встречаете человека. Это случайный встречный, но почему-то на нем останавливается взгляд. Впрочем, минутой спустя вы уже забываете эту встречу. И вспоминаете о ней, только когда как бы случайно снова встречаете этого же человека на другом конце города. Вы удивляетесь и продолжаете спешить по своим делам. Бывало ли с вами такое?

Существует теория, согласно которой, от любого человека на Земле нас

отделяют шесть рукопожатий. Что же движет этими спонтанными связями? Мир словно пронизан невидимыми нитями света, переплетающими каждого с каждым. И в этом удивительно красивом узоры один несет послание для другого. Это послание Духа. Оно больше, чем мы способны осознать и объять своим вниманием. Последствия наших действий и мыслей влияют даже без нашего ведома и усилий на людей, встреченных нами, и далее – на их знакомых, которых мы никогда не встречали, и на следующие поколения. Иногда мы называем подобные явления знаками судьбы или светом путеводной звезды.

На этом же удивительном эффекте основан феномен заместительного восприятия. Это волшебная способность человека воспринимать любой объект – живой или неживой, считывать его чувства, состояния, взаимосвязи с другими, быть открытым стороннему опыту. Благодаря энергии этого Аркана, мы можем, словно сказочные герои, оборачиваться голубицей и лететь в другие страны, исторические эпохи, миры.

На Аркане Звезда мы видим обнаженную фигуру женщины. Так изображена Шехина – Вечная Женственность, Божественное Присутствие среди людей, мистическая София, сострадательное начало, делающая всех нас космическими братьями. Она дает нам способность чувствовать на расстоянии, транслировать себя вне времени и пространства. Она несет целительную энергию мертвой и живой воды: сначала очищая от скверны, затем обновляя силы.

Чувствуя себя песчинкой в бесконечном космосе, искрой среди миллиардов звезд, мы одновременно переживаем свою сопричастность к процессам вселенского масштаба. И словно одинокие корабли в темном море, «мы видим огни других кораблей – нам до них не добраться, но их присутствие и сходное с нашим положением дают нам утешение» (*Ирвин Ялом*).

СИМВОЛЫ

Восьмиконечная звезда – звезда Иштар; звезда Гиперборейская; звезда Преображения и Неопалимой Купины.

Семь малых звезд – семь основных планет.

Поза женщины – свастика – круговорот жизни.

Кувшин в правой руке – с мертвой водой Сатурна.

Кувшин в левой руке – с живой водой Урана.

Стоит на воде – божественная природа.

Птица на кусте – способность быть одновременно в нескольких

мирах.

Цитаты к размышлению

Темные тучи превращаются в небесные цветы, когда их поцелует свет.

Рабиндранат Тагор

– Здесь слишком много света. Весь этот неестественный электрический свет ваших городов загрязняет небо. Вы и сами страдаете, даже не сознавая этого.

– Страдаем от чего?

– От потери звезд.

Грэм Джойс

Так бывает. Очень редко, но все-таки бывает. Однажды твои глаза встречаются с глазами незнакомца, и ты вдруг понимаешь, что этот человек мог стать твоим лучшим другом. Понимаешь, что незнакомец знает о тебе абсолютно все, да и ты знаешь его так хорошо, словно вы выросли вместе. И не потому, что вы оба такие уж великие ясновидцы, просто вы похожи, как бывают похожи близнецы, но не снаружи – с изнанки.

Макс Фрай

...Если я говорю «люблю», это не означает, что люблю именно я; в действительности есть Любовь, которая действует через меня. Любовь – это не столько то, что я делаю, сколько то, что я из себя представляю. Любовь – это не действие, а состояние бытия, отношение, привязанность к другому земному человеку, идентификация с ней или с ним, которая просто возникает у меня внутри независимо от моих стремлений и желаний.

Роберт Джонсон

Любовь означает: предоставить другому пространство, в котором его душа ищет свой путь.

Берт Хеллингер

Если глядеть издалека, что угодно кажется красивым.

Харуки Мураками

Нельзя напиться из источника, не встав перед ним на колени.

Игорь Юганов

Приливы и отливы, ветер над лугом, движение звезд – все это однозначно имеет отношение и ко мне тоже.

Харуки Мураками

Часть тебя теперь находится внутри меня. Она изменила и обогатила меня, и я готов передать это дальше, другим людям. Ищите меня в моих друзьях.

Ирвин Ялом

Не оборачивается тот, кто устремлен к звезде.

Леонардо да Винчи

Лучший подарок жизни – человек, при котором можно мыслить вслух.

Автор неизвестен

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Звездой. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Звезда. Я равная среди равных. Я смотрю на жизнь философски и вижу далекий свет будущего. Моя прохлада целительна. Я прозрачна, словно источник. Я доверяю и принимаю»*.

И если твои мысли – это мысли Звезды, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Звезды. Что это за чувства? Твое тело – это тело Звезды. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Звезды – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Мелодия

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобятся любые музыкальные инструменты и все, что может звучать.

Инструкция

Выберите себе музыкальный инструмент, на котором хотите импровизировать. Пусть этот выбор будет спонтанным. Ничего страшного, если вы не умеете на нем играть. Это упражнение о другом. Извлеките из него звук. Попробуйте все возможности его звучания и ритмы. Какие-то звуки покажутся вам приятными, а какие-то нет. Звучите столько, сколько хочется. Теперь сделайте несколько секунд тишины. Сейчас мы начнем звучать вместе. Почувствуйте, когда вам нужно включиться в этот процесс. Звучите так, чтобы слышать себя и каждого в группе.

Упражнение длится 15–20 минут.

Вопросы к шерингу: Вам понравился ваш инструмент? Как вы думаете, почему вы выбрали его? Чем он похож на вас? Как вы звучали? Как звучали другие участники? Удалось ли нам создать мелодию? Что помогало в этом процессе?

Многоуровневая расстановка

Участвует вся группа одновременно.

Вместо инструкции я хочу отослать вас к завершающей главе этой книги, где я описываю работу с Таро в методе системных расстановок.

Это общая групповая расстановка, где нет одного заказчика и каждый участник работает со своим запросом. В этом случае все участники группы вытягивают карту из общей колоды на свой запрос. Затем они входят в контакт с персонажами карты, с ее настроением, становятся ведомыми ее энергией в свободном движении. Такая расстановка завершается с уходом из нее энергии.

Упражнение длится 15–40 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? О чем это для вас?

Тайский танец

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Встаньте напротив друг друга. Выставите вперед раскрытые ладони и соединитесь с партнером только кончиками пальцев. Во время всего танца

вам нужно держать контакт кончиками пальцев. Звучит музыка, один из партнеров закрывает глаза, и вы начинаете танец. Полностью отдайтесь процессу, ни о чем не думайте, просто двигайтесь в согласии с вашим партнером. Спустя какое-то время поменяйтесь ролями. Затем, еще через какое-то время, оба закройте глаза и продолжайте танцевать. Теперь разомкните одну из рук, а второй оставайтесь в контакте. Свободной рукой, не открывая глаз, найдите руку партнера из другой пары. Продолжайте танцевать. Когда вся цепочка замкнулась, давайте посмотрим, что у нас получилось. Откройте глаза.

Упражнение длится 10 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Легко ли было быть ведомым и отдаться процессу?

Вода

Упражнение выполняется в малых группах по 5–6 человек.

Инструкция

В этом упражнении вся группа работает на одного участника, и каждый пройдет через этот процесс. Кто-то один становится в круг, закрывает глаза, остальные обступают его и одновременно начинают легкой расслабленной кистью ладони прикасаться к нему, словно поглаживать от макушки до кончиков пальцев. Это напоминает стекающие струи воды. Через 5–7 минут постепенно завершайте и отходите в сторону. Вместе со стоящим в центре сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

Упражнение длится 5–7 минут для одного человека.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило во время упражнения? Комфортно ли вам было? Что вам это напоминает?

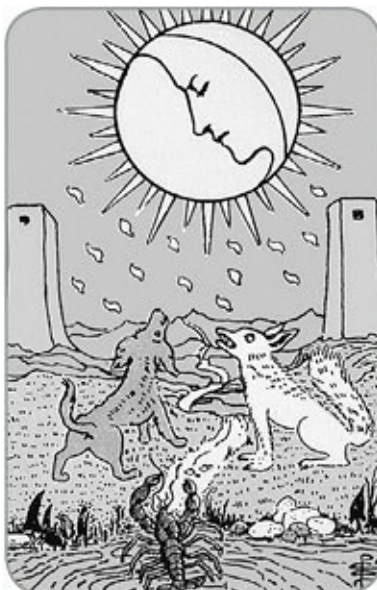
Визуализация

Почувствуйте себя в вашем теле. На выдохе распахните свое сознание до этой комнаты и людей, находящихся в ней. Осознайте себя как часть чего-то большего. Пусть ваше сознание расширяется и заполняет этот дом, место, город, эту планету, эту вселенную. Почувствуйте себя потоком воздуха среди миллиардов таких же потоков, как вы. И в этом движении вы летите в окружении бесконечного множества звезд.

Впереди вы видите ясную Звезду – живую планету. Какая она? Какая на ней форма жизни? На этой планете есть источники мудрости с мертвой и живой водой. Найдите их. Приблизьтесь к источнику с мертвой водой и

войдите в него. Пусть он очистит все, что нуждается в очищении. Приблизьтесь к источнику с живой водой и войдите в него. Пусть он исцелит все, что нуждается в исцелении. Побудьте в этом месте еще какое-то время. Сделайте что-то, что будет правильно и хорошо для вас. И медленно возвращайтесь обратно.

Луна. Морок



Описание Аркана

Представьте, что вы бредете по темному ночному лесу. Тропа давно потерялась, и ноги увязли в болоте. Глаза почти ничего не видят, и вы не можете отличить куст от притаившегося чудовища. Странные жуткие звуки доносятся до вашего слуха. Вы не знаете их происхождения, но догадываетесь, что их может издавать недоброе существо... Так страшно бывает только в сказках или во сне. Но иногда сновидческое тело начинает главенствовать, и когда мы бодрствуем. Границы реальности размываются, наш разум омрачается и гаснет, уступая место сумеркам и безумию.

Когда мы смотрим на Луну, то видим только одну ее сторону, питающую наши фантазии, иллюзии и стремление к мистицизму. Мы не видим другой стороны – ужасного лица Гекаты, насылающей морок и беспричинную тревогу. Эта тревога настолько невыносима, что нам необходимо выдумать объект для нашего страха, привязать его к конкретной ситуации, будто бы понимание, чего же именно я боюсь, придает силы защищаться и управлять. Вместо того чтобы бояться

«ничто», мы тревожимся «о чем-то». Такой страх кажется нам течением на поверхности реки, которое не затрагивает ее глубин. Но в этом мы ошибаемся.

Тревога отсутствия почвы под ногами не проявлена в повседневном опыте, но это делает его еще более грозным. Отравленные этой тревогой, мы отождествляемся со смертоносным опытом и замираем. Тревога не смерти, а пустоты. Наше сознание расчленено. Объекты, которые мы воспринимаем, отделены от своих значений. Словно губка, мы впитываем в себя значимые фигуры, ищем забвения в игре, карьере, алкоголе, наркотиках, сексе, попадаем в зависимость. Но как бы мы ни расширяли свои оборонительные ограждения, мы остаемся в сомнениях по поводу собственной безопасности. И любое потрясение ввергает нас в состояние хаоса. «Ничто в мире не соответствует нашим всегдашним представлениям; правит случайность; абсолютно все может измениться; все, что мы считали непреложным, ценным, хорошим, может внезапно исчезнуть, твердая основа отсутствует, мы „не дома“ здесь, или там, или где-либо в мире» (Ирвин Ялом).

Об этой уязвимости напоминает мучительный вой волка и собаки, постоянно звучащий внутри. Эти два персонажа говорят о нашей двойственной природе – прирученных человеческих желаниях и необузданной дикости, живущей в нас. Отдаваясь на волю этой бесконтрольной силы, позволяя ей увести нас за собой, следуя зову шамана, мы попадаем на территорию сновидения. Здесь контакт с нашим страхом делает нас сильнее, а попытка его осмысления разрушает нас. Здесь наше расщепленное сознание может идентифицироваться с биологической клеткой, с жизнью животных, сущностью растений и минералов, процессами и объектами неорганического мира, одновременно замещать состояния нескольких персонажей одной системы. Это пространство становится для нас первичной реальностью, домом, подлинной родиной, где единственный способ выжить – это не быть присутствующим.

Символы

Профиль – скрытность, тень.

Рак, выползающий из воды – рождение жизни.

Волк и собака – инстинкты.

Дорога – путь между сознанием и бессознательным.

Башни – граница реальности, сна и бодрствования.

Роса – слезы Изида.

Цитаты к размышлению

«Кофейная гуща» стоит на самом краю Города – то есть не просто на краю, а аккуратно на самой границе между «здесь» и «там», «между светом и тенью», так что фасад с вывеской выходит на Пушистую улицу, а заднее крыльцо, часть палисадника и флигель, где иногда ночуют гости, утопают в живом тумане Границы. Поэтому щенки тумана разгуливают по всему дому, ластятся к домочадцам, иногда забираются на колени к посетителям...

Макс Фрай

Триша знает цену такому молчанию, и этот отсутствующий взгляд ей знаком. Когда человек так молчит, он смотрит вовсе не в окно, а вот куда – вопрос, на который есть великое множество ответов, нелепых и невнятных, один другого хуже, потому что о пространстве, которое открывается ему в такие минуты, невозможно говорить человеческим языком, о нем и думать-то можно, только если забыть на время все языки, и о самой возможности существования речи тоже лучше бы не вспоминать.

Макс Фрай

Я всегда говорю правду и только правду; другое дело, что правд у меня много – на все случаи жизни. Я сам свято верю в любую чушь, слетающую с моих губ, – верить-то верю, но не дольше пяти минут. Потом использованную по назначению правду следует забыть навсегда – за ненадобностью. Не сделать бывшую правду текущим враньем, а именно забыть. Это важное уточнение.

Макс Фрай

Приятная такая тоска. Что-то вроде молчания сосны, с которой улетели птицы.

Харуки Мураками

Вообще-то со мной такое бывает: я человек чужого настроения. Я вполне могу впасть в депрессию, если окажусь в помещении, где страдает пара-тройка глубоко несчастных людей. А могу испытать головокружительный «приход», случайно усевшись в автобусе рядом с наркоманом. Хуже всего, пожалуй, чужое похмелье: мне не единожды приходилось расплачиваться за дурацкую привычку своих ближних мешать

джин с пивом, а потом спать в той же комнате, что и я...

Макс Фрай

Однажды он скорчил совершенно серьезную рожу и заявил, что вполне может стать, что я – обыкновенный овощ, давным-давно благополучно съеденный каким-нибудь травоядным чудовищем, желудочный сок которого способен вызывать фантастические галлюцинации у перевариваемой пищи, так что в настоящий момент я просто наслаждаюсь сокрушительной иллюзией своей замечательной интересной жизни, напоследок...

Макс Фрай

Неизвестности может противостоять только та, почти незнакомая нам самим часть нашего существа, которая способна взглядеться в темноту, чутким носом хищника втянуть незнакомый воздух и мгновенно определить присутствие и степень реальной опасности – вместо того чтобы пускаться в изготовление душещипательных комментариев к своим неземным переживаниям.

Макс Фрай

Если долго смотреть в бездну, то бездна начинает смотреть в тебя.

Фридрих Ницше

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Луной. Пригласи ее энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Луна. Я иллюзия. Я расщепляюсь, растворяюсь, утрачиваю себя. Я мистична, волнительна, тревожна. Я пугаю, навожу ужас и безотчетную тоску»*.

И если твои мысли – это мысли Луны, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Луны. Что это за чувства? Твое тело – это тело Луны. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Луны – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследить весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Сумасшедший дом

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение из практики Ошо. Самый большой страх человека – в растворении, в потере себя, устойчивых представлений о себе. Поэтому мы боимся секса, смерти и безумия. В этом упражнении вам нужно стать настолько безумным, насколько возможно. Ничего не нужно делать специально, позвольте безумию захватить вас, пусть ваше сознание станет расщепленным. Двигайтесь, как хотите: издавайте любые звуки, кричите, плачьте, смейтесь, бейте матрасы, катайтесь по полу, бегайте голышом. Наблюдайте за тем, как проявляется ваше безумие. Скиньте с себя социальное напряжение, вас здесь никто не осудит. Что бы вы ни делали – все правильно. Будьте действительно сумасшедшим, не таким, «как все». Ошо писал: *«Только когда вы можете выразить свое сумасшествие, вы становитесь разумным»*.

Делайте это упражнение с закрытыми или открытыми глазами. Не используйте для выражения своего безумия других людей, не вступайте с ними в контакт без их желания, не причиняйте вреда.

Упражнение длится 15 минут.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Как проявлялось ваше безумие? Какие чувства оказались подавленными и вышли наружу? О чем это в вашей жизни?

Страх

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это упражнение из процессуально-ориентированной психотерапии. Пусть один из партнеров будет в роли клиента, а другой – в роли

помощника. Потом вы поменяетесь ролями.

Вспомните какой-нибудь свой реальный страх, который был бы для вас актуален и сейчас. Расскажите вашему партнеру, как вас пугает ваш страх. Пусть помощник побудет в роли вашего страха и сделает с вами то, что делает этот страх. Вы максимально глубоко проживаете свое состояние. Какие в нем чувства? Какие ощущения в вашем теле? Какое движение хочется сделать? Сделайте его. Какой приходит звук, слова? Произнесите их. Какие отношения вам напоминает это взаимодействие? Где еще вы переживали нечто подобное?

Поменяйтесь с партнером ролями. Теперь вы будете своим страхом, а помогающий партнер – вами. Действуйте из роли страха, чувствуйте, ощущайте его тело, двигайтесь, звучите, разговаривайте. Проживите эту роль максимально полно.

Затем побудьте помощником для вашего партнера. Сделайте такую же работу с его страхом.

Упражнение длится 15–20 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Какие отношения или ситуации вам это напомнило? Что ваш страх делает в вашей жизни? Чем он может быть полезен? Где его качества вы можете использовать?

Сновидение

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобятся: монотонная музыка, благовония, ароматические масла, плоские тарелки с водой, ткани разной фактуры, звучащие инструменты, мыльные пузыри, фонарик, мелкие замысловатые предметы, предметы разной температуры (лед, горячие камни и т. п.). Все это участники не должны видеть. Ведущий на протяжении всего упражнения дает участникам возможность получать разные впечатления: попробовать предметы на ощупь, слышать разнообразные звуки, видеть всполохи света, прочувствовать запахи.

Инструкция

Вам нужно разойтись в пространстве. Ваши глаза остаются закрытыми на протяжении всего упражнения, что бы с вами ни происходило. Начните покачиваться, каждый в своем ритме. Очень медленно опускайтесь на пол, словно вы погружаетесь на дно глубокой океанической впадины, в мир снов и фантазий, в мир вашего бессознательного. Здесь есть только звуки, образы, запахи и ощущения. И ваша открытость всему, что происходит. Будьте в контакте с тем, что вас окружает: двигайтесь, трогайте, вдыхайте, слушайте. Не нужно размышлять, анализировать или угадывать. Только

чувствуйте и воспринимайте. Словно губка, впитывайте впечатления.

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Какие у вас впечатления?

Шаманское путешествие

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Сейчас мы отправимся в шаманское путешествие. Можно идти туда с запросом, а можно без всякого намерения. На какое-то время мы оставим это пространство и пойдем прогуляться минут на 15–20. Это не простая прогулка. Ваше внимание будет рассеяно, как будто вы видите, слышите и воспринимаете все вокруг. Вам нужно позволить вашему телу нести вас туда, куда оно захочет. Не задумывайтесь о направлении. Если что-то привлечет ваше внимание, следуйте этому знаку. Если вам захочется что-нибудь сделать, сделайте это. Пусть это будет ритуальное действие, бессмысленное для привычного сознания, но ценное для вашего глубокого процесса. Позвольте окружающему вас пространству раскрыться перед вами в удивительном ракурсе. Замечайте то, на что раньше вы не обращали внимание. Станьте одним большим вопросом, готовым принять все ответы этого мира.

Упражнение длится 15–20 минут.

Вопросы к шерингу: С чем вы вернулись из путешествия? О чем это в вашей жизни?

Визуализация

Представьте, что вы находитесь в ночном лесу. Косматые ветви деревьев тянутся к земле. Пахнет болотной тиной. Ночные шорохи наполняют пространство. Вы слышите протяжный вой волка и собаки. Какие чувства этот звук рождает в вашей душе? Вы следуете этому зову и выходите к заболоченному озеру, над которым висит полная Луна. Под ее таинственным светом растворяется, истлевает ваше тело. Вы теряете человеческую форму.

Теперь вы можете быть животным, диким и безумным. Какое животное спит в вас? Почувствуйте себя рыбой, насекомым, грибом, семечком цветка. Станьте растением или камнем. Пройдите весь путь эволюции живого организма. Пусть ваше сознание сжимается до биологической клетки. Маленькой клеточки вашего тела. Ощущайте себя состоящим из

множества таких клеток. Сколько разных форм жизней существуют в вас. И с этим опытом медленно возвращайтесь.

Солнце. Счастье



Описание Аркана

Иногда на консультации или тренинге я прошу человека вспомнить ситуации в жизни, когда он мог бы сказать: «Вот сейчас происходит самое главное, то, ради чего я появился на свет». Попробуйте и вы задать себе этот вопрос.

Я заметила, что ответы большинства людей похожи. Несмотря на различие примеров и многообразие коллизий судьбы, они обычно описывают два состояния. Одно из них – это творческий подъем и востребованность; вдохновение и трепет перед великим; кураж от того, что все получается; наполненность энергией и чувство полета. Другое состояние, напротив, описывается как душевный покой, растворение в безмолвном океане уверенности, слияние с бесконечно мудрым и любящим началом. Эти два, на первый взгляд, различных качества пульсируют в каждом из нас. Но чаще мы слышим их зов издалека, понимаем, что это и есть голос Самости, смысл нашего существования. И что бы это ни было, в каких ситуациях ни проявлялось бы, мы это называем счастьем.

Что же такое Самость? Переживание своей уникальности и универсальности, целостности личности и единства с человечеством. «Самость не только центр, – писал Юнг, – но также и вся окружность, которая включает в себя как сознательное, так и бессознательное; она является центром этой всеобщности, точно так же как эго является центром сознания». В Аркане Солнце мы встречаемся с интегрированной личностью, объединившей дуальность ясности и тени, героя и противника, двух враждующих братьев, оставляющих одну суть, как это изображено в колоде Марсельского Таро.

В мифах и сказках мы читаем о явлении сверхличности, Мессии; во снах к нам приходят возвышенные короли, герои-спасители. Так же и в Таро Артура Уэйта мы видим знаменосца, возвещающего о победе; здесь наш герой приходит в образе ребенка. Во всей своей простоте, обнаженной уязвимости, он выезжает на белой лошади за ограду, радостно возвещая наступление нового дня. Словно маленький Дон Кихот, которого Ф. Достоевский называл «прекрасное, не знающее себе цены». Так и мы, будто подсолнухи-гелиотропы, стремимся к Солнцу, сгорая в его невыносимых лучах; в детском блаженстве и полном самопринятии проявляем свои таланты и дарования, творим великие свершения, идем на подвиг. И наша жизнь никогда не становится будничной, мы чувствуем себя самым лучшим подарком этому миру. Мы больше не огораждаем себя от слишком интенсивных переживаний, освобождаемся от чувства вины перед

непрожитой жизнью в себе. Именно Солнце сжигает мировую вину и скорбь, преследующие человека, и он, наконец, дает прощение самому себе.

Символы

Лик Солнца – публичность, открытие истины.

Ребенок – Самость, искра Божия в человеке.

Подсолнухи – следование за идеей.

Изгородь – избранность, защищенность.

Белая лошадь – изменение, динамика жизни и смерти.

Красное знание – жизнь, кровь, манифестация, подвиг.

Цитаты к размышлению

Каждый из нас знает, что он жив, и каждый старается стать более живым, ибо знает, что слишком часто он не настолько живой, насколько он мог бы и хотел бы быть.

Джеймс Бюдженталь

Это глубокое чувство, которое, как биение сердца, придает ощущение жизни любому моменту осознания. Оно пульсирует как субъективное чувство бытия. Оно необязательно должно быть непогрешимым в каком-то абсолютном смысле, но это наиболее надежное ощущение моей жизни, которое я могу иметь в настоящий момент.

Джейм Бюдженталь

Веки мои стали вдруг прозрачными, и я увидел небо – не дневное, не ночное, даже не сияющие перламутровые небеса Темной Стороны Мира, где я с недавних пор чувствовал себя как дома, а изумрудно-зеленую твердь, расколотую в нескольких местах. Сквозь щели пробивался ослепительно оранжевый свет – можно было подумать, что небо горит с изнанки. Сказать, что я испугался, – значит не сказать ничего. Первым моим инстинктивным движением была попытка закрыть внезапно прозревшие глаза руками. Я сумел справиться с этой задачей, поднести к лицу затекшие верхние конечности, – и все это лишь для того, чтобы обнаружить: ладони мои стали такими же прозрачными, как веки, а значит придется смотреть, как ширятся огненные разломы, как сморщивается зеленая мякоть небес, а на новом оранжевом фоне одна за другой вспыхивают угольно-черные звезды... Оказывается, это очень страшно,

когда невозможно перестать видеть. Хуже слепоты.

Макс Фрай

Душа – это наша часть, которая постоянно стремится обновить наше сознание, сделать его универсальным, внести в него великие мотивы жизни, существующие за границами личного, трансцендентные всякой индивидуальности и одновременно – единые для всех. Душа каждого из нас обращена к Богу, подобна цветку подсолнуха, который постоянно поворачивается навстречу лучам солнца. Она общается только с архетипами, богами внутреннего мира, распознавая великие лейтмотивы индивидуальных переживаний... Ее взгляд обращен в космическую перспективу, сосредоточен и сфокусирован в масштабе вселенной, где в качестве единственной точки отсчета выступает внутренняя целостность.

Роберт Джонсон

Великодушие – единственная стоящая приправа к могуществу.

Макс Фрай

Я не знаю другого признака величия, как доброта.

Людвиг ван Бетховен

Служу Господу, возгорая. (с)

Солнце не знает правых. Солнце не знает неправых. Солнце светит без цели кого-то согреть. Нашедший себя подобен солнцу.

Дзен

Гениальность – зрячесть души и разума, позволяющая видеть недоступное нам, слепцам: гармонию мира, совершенство и простоту его структур. Видеть сквозь его событийную сложность, являющуюся нам в образе хаоса.

Владимир Бутков

Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное.

(Матф. 18:3)

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Генри Дэвид Торо

Есть некто внутри меня, кто больше, чем я.

Августин

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Солнцем. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Солнце. Я единственный. Я в центре мира. Я освещаю собой вселенную, все смотрят на меня. Моя энергия, тепло и сила бесконечны»* .

И если твои мысли – это мысли Солнца, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Солнца. Что это за чувства? Твое тело – это тело Солнца. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Солнца – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения своего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы психологической группы

Солнечный круг

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Вся группа сидит в кругу. Вы в порядке готовности выходите в центр круга и заявляете о своем желании. Это может быть любое желание, способное вдохновить других. Ваша задача сделать так, чтобы сидящие вокруг люди встали в знак поддержки вашего желания. Вы можете говорить, объяснять, делать все, что вы захотите, но не можете прикасаться к другим, поднимать их с мест силой. У вас есть только одна минута, чтобы получить поддержку от круга. Люди, сидящие в круге, внимательно

прислушиваются к себе и решают, хотят ли они встать в поддержку. Не нужно специально сидеть из упрямства или из игры. Не нужно вскакивать из жалости. Не сидите, когда вы хотите встать, и не вставайте, когда вы хотите остаться сидеть. Будьте честными с собой и с другими. Говорят, что желание, которое поднимет всех присутствующих, обладает умноженной силой. Кто готов попробовать? Каждый участник может дать обратную связь: сказать, почему встал в его поддержку или почему остался на месте.

Упражнение длится 10–30 минут (зависит от размера группы).

Вопросы к шерингу: Каково вам было стоять в круге? Что вы почувствовали, когда в поддержку вашего желания встали/не встали другие люди?

Сила внутри нас

Инструкция

Это упражнение я взяла из практики Елены Веселаго (www.constellations.ru). Она предлагает его сделать тем, кто работает или хочет работать с группой.

Вся группа сидит в кругу. Каждый выполняет упражнение по очереди (или по мере готовности). Вы встаете и, охватывая сидящих своим вниманием, говорите: «Я веду эту группу». Все хором подтверждают: «Да, ты ведешь эту группу». Вы продолжаете: «И я прошу мою Душу быть со мной». Произнесите эти слова медленно и осознанно. Вы садитесь, затем встает следующий. Ведущий может вмешиваться в процесс и просить участника повторить еще раз или подобрать свою, более подходящую ему фразу, если он чувствует, что соединения с большей силой так и не произошло.

Упражнение длится 5–10 минут (зависит от размера группы).

Вопросы к шерингу: Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?

Намастэ

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Фраза «Намастэ» означает: «Я признаю и приветствую Будду в тебе».

Вы спонтанно перемещаетесь и подходите к каждому, складывая ладони вместе, смотрите в глаза, делаете поклон, говорите: «Намасте». Не спешите, дайте себе время увидеть другого. Это не формальный взгляд. Вы действительно обращаетесь к тому главному, вечному, бесконечно мудрому

существо, живущему в каждом из нас. Затем, если хочется, вы можете обнять этого человека. Вы встречаетесь, таким образом, с каждым в этой комнате.

Упражнение длится 10–20 минут (зависит от размера группы).

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило? Как вы себя чувствуете?

Божественный ребенок

Каждый выполняет упражнение по очереди (по мере готовности). Вся группа сидит напротив этого человека полукругом. Для него подготовлено специально украшенное место, можно использовать красивый стул или яркие подушки, любые подручные средства.

Инструкция

Это упражнение мы делаем молча. Каждый из вас в порядке готовности выходит и садиться сюда. Остальные смотрят на него и видят в нем маленького ребенка, которым он был когда-то и который живет в нем поныне. Этот ребенок открыт миру, полон надежды и радости, он одарен уникальным талантом – каждый своим, он рожден быть счастливым. Полюбуйтесь им как чудом. Кто готов побыть на этом месте?

Упражнение длится 2–5 минут для каждого участника.

Вопросы к шерингу: Каково вам было сидеть и принимать взгляды других? Что с вами происходило? Легко ли было увидеть в каждом Божественного ребенка?

Рисование мандалы

Это индивидуальная практика. Участвует вся группа одновременно. Понадобятся бумага, карандаши, краски.

Инструкция

Мандала – это санскритское слово, означающее «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен. Карл Юнг был первым, кто познакомил с идеей мандалы западных исследователей. На собственном примере он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на момент, когда он его рисовал. Он стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою «психическую трансформацию». Юнг пришел к выводу, что метод мандалы открывает путь к нашей уникальности. Мы сейчас тоже нарисуем такую мандалу. Она расскажет что-то о вас и о вашем пути индивидуации.

Найдите место, где вам будет удобно и спокойно рисовать мандалу. Сконцентрируйтесь на своем внутреннем состоянии. Нарисуйте круг от

руки (можно раздать готовые листы с кругом). Центр круга обычно не изображается графически, но задается посредством расположения фигур. Заполните круг различными формами и раскрасьте в различные цвета. Рисуйте спонтанно. Все, что бы вы ни нарисовали, будет правильно. Когда закончите, посмотрите на свою мандалу. Что вы чувствуете по отношению к ней?

Упражнение длится 20 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы думаете, что отражает ваша мандала? О чем, происходящем в вашей жизни, она рассказывает?

Визуализация

Сосредоточьте ваше внимание на солнечном сплетении. Мысленно устремитесь к Солнцу. Даже если оно сейчас закрыто для вас, обратитесь к этому источнику жизни. Представьте, что вы летите к нему сквозь облака. Какое оно для вас? Как вы чувствуете его присутствие в вашей жизни? Это центр нашей Солнечной системы. И одновременно это ваш внутренний центр. И по мере того как вы приближаетесь, вы наполняетесь его энергией и силой. Вы ощущаете, как это янтарное сияние разливается по всему телу, заполняя его уверенностью и светом.

Почувствуйте, какое расстояние от Солнца для вас комфортно. Оставайтесь там и скажите: «Здесь сейчас место, где мне хорошо». Обратитесь к Солнцу со словами благодарности за то, что вы живете. Побудьте здесь еще какое-то время. И медленно возвращайтесь вниманием обратно к ощущениям в солнечном сплетении.

Суд. Возрождение



Описание Аркана

Этот сюжетный Аркан иллюстрирует включенность человека в сложную систему, неотделимость его души и судьбы от душ и судеб других людей, нации, этноса, всего человечества. Фигуры замерли в ожидании, поскольку результат уже предопределен. Все что можно было сделать, сделано: священный Грааль добыт, клад найден, путь пройден, все вопросы разрешены. Весь багаж жизни, который мы волокли за собой, остается в гробах прежнего мира, а мы, следуя зову Ангела и обретая новое тело, возрождаемся к вечной жизни. Здесь мы убеждаемся в том, что жизнь по ту сторону действительно существует.

О чем же этот сюжет? О рождении Самости. Мы словно переходим из гусеницы в бабочку, следуя всем естественным стадиям этого процесса.

Сначала мы становимся уязвимыми, подобно ребенку из Аркана Солнце, и это верный признак надвигающейся трансформации. Наше внутреннее состояние меняется, как меняется химический состав тела. Мы ищем безопасное место для окукливания. Гроб, земля – идеально подходят для этого. Там мы истлеваем и превращаемся в ничто. Не имея никакого обмена с окружающей средой, с другими душами людей, мы пребываем «за порогом». И вот внутри этой пустоты образуется Самость. Она высвобождается из защитной оболочки, делает полный вдох и расправляет крылья, обретая истинный центр.

Но и здесь нас подстерегают ловушки. Если в Аркане Солнце мы рискуем впасть в иллюзию собственной уникальности, то здесь нам стоит остерегаться веры в конечного спасителя. В того, кто возьмет на себя наши

«грехи» и сделает защищенными. Тогда мы искусственно удерживаемся в прежнем состоянии, и трансформации не наступает. Нет ничего страшнее стареющей гусеницы.

Чтобы стать подлинным целителем и спасителем самому себе, нам предстоит пережить умирание и воскрешение. Во многих традиционных культурах такой путь проходит шаман. Он встречается с духами предков, они раздирают его плоть, а затем вновь собирают ее в единое целое. Так и наша жизнь, как лоскутное одеяло, состоит из других жизней. Мы можем называть их «прошлыми жизнями» или неким опытом, находящимся за пределами нашего представления о реальности, миром духов, сущностей иного порядка.

Представьте себе, что волна накатывает на берег. И уходит обратно в бесконечную глубину океана. Приходит следующая. И она содержит в себе капли предыдущей, но не является ею. Здесь мы слишком близко подходим к космическому Океану Абсолюта, оставаясь бесконечно малой его частью.

СИМВОЛЫ

Ангел – Архангел Гавриил, возвещающий о Судном дне.

Крест на знамени – символ спасения.

Труба – рог Овна, Агнца-освободителя, символ прохода.

Три центральные фигуры – Адам, Ева, ребенок – трансформация сознания, подсознания и Высшего «Я» в контакте с Божественным (Ангел).

Человеческие фигуры на заднем плане – символ толпы, массовости.

Гробы – прошлое, материальное.

Вода – стихия трансформации.

Цитаты к размышлению

Первая волна сбивает тебя с ног, и ты катишься, катишься, катишься, но не захлебываешься – даже если стараешься захлебнуться... Вторая волна подстерегает тебя, когда пытаешься подняться на четвереньки, и во рту становится солоно, но ты еще жив – даже если уже готов умереть... Третья волна накрывает тебя с головой, и ты думаешь: это и есть конец, потому что это на самом деле – конец... А четвертая волна уносит тебя в открытое море, и ты вспоминаешь, что всегда был рыбой.

Макс Фрай

До сих пор я только теоретически знал, что за нами следует чуть ли не все человечество, теперь я своими глазами увидел, как их много. Отсюда, сверху, эти люди казались мне совершенно одинаковыми, хотя, разумеется, были здесь мужчины и женщины, черные и белые, подростки и старики, одетые по последней уличной моде и в совершенно идиотские тряпки, смутно знакомые мне по историческим кинофильмам. Но я чувствовал, что эти, такие разные, человеческие существа уже стали одним целым, они даже дышали в едином ритме: я слышал, как мощный общий вдох сменяется таким же мощным выдохом, словно дышали не разные люди, а одно-единственное, неописуемо огромное чудовище, такое ужасное, что никто так и не решился сложить о нем сказку.

Макс Фрай

Понимаешь, настоящий путь никогда не бывает движением по прямой. Это тебе не поездка на амобилере на ярмарку в Нумбану. Нет движения вперед, нет пункта назначения, куда надо прибыть в установленный срок. Это куда больше похоже на прогулку по берегу океана в шторм. Одна волна сбивает тебя с ног и уносит в открытое море, а другая выбрасывает на берег. Нет никакой цели, никакой Нумбаны, никакой ярмарки – ничего! Только твоя дурацкая рискованная прогулка и безжалостные волны, которые увлекают тебя за собой, а в тот момент, когда тебе начинает казаться, что ты уже освоился в океане, снова выбрасывают на берег, и ты обнаруживаешь, что все нужно начинать сначала. Ты говоришь – все возвращается? Так оно и есть. Но не паникуй, парень: со временем ты поймешь, что всякий раз нас выбрасывает на иной берег, и мы начинаем с какого-то другого «начала»...

Макс Фрай

И потому не спрашивай никогда, по ком звонит колокол. Он звонит по тебе.

Джон Донн

Самость – это не то, что мы выбираем, а то, что выбирает нас.

Мюррей Стайн

Разговор двух эмбрионов в утробе:

– Ты веришь в жизнь после рождения?

– Не знаю, оттуда еще никто не возвращался...

Автор неизвестен

Одно-единственное событие может разбудить в нас совершенно неизвестного нам человека. Жить – значит медленно рождаться.

Антуан де Сент-Экзюпери

Весна – страшное время перемен.

Мариам Петросян

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Судом, Возрождением. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Возрождение. Я Феникс, воскрешающий из пепла. Я реанимирую, спасаю. Я жизнеутверждающая сила рода, этноса. Я раскрываю захороненные ресурсы»*.

И если твои мысли – это мысли Возрождения, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Возрождения. Что это за чувства? Твое тело – это тело Возрождения. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Возрождения – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Повтори его, снова и снова отдаваясь этому движению целиком, пропуская его сквозь себя. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения. Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Сила рода

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это упражнение я взяла из практики Елены Веселаго (www.constellations.ru). Оно берет свои истоки в системных расстановках и в шаманских путешествиях. Пусть один из партнеров будет в роли клиента, а другой в роли помощника. Потом вы поменяетесь ролями.

Выберете запрос, с которым вы готовы работать сейчас. Если актуального запроса нет, пусть им будет то, что сейчас нуждается в исцелении. Найдите ту область в вашем теле, с которой связан этот запрос, и соединитесь с телесной метафорой. Можно положить руку на эту область. Теперь раскройте пространство позади вас, там, где находятся ваши предки, многие, многие поколения людей. Почувствуйте их за спиной, насколько возможно охватите их своим вниманием.

Обратитесь к помощнику с просьбой найти ресурс для решения вашего запроса, раскройте руку этому ресурсу и будьте готовы его принять. Помощник идет за вашу спину в поле вашего рода. Он двигается медленно и аккуратно. Без намерений и фантазий, в состоянии открытости, он ждет то, что придет оттуда. Это может быть все, что угодно. Затем он собирает дары. Его задача донести их до клиента. Помощник медленно подходит к нему сзади, кладет руки на плечи и передает все, что он получил в поле его рода. Дождется, когда клиент это возьмет, и выходит из процесса, ничего не оставив себе. Те, кто сейчас в роле клиента, попросите ресурс, полученный вами, остаться навсегда или уйти, завершив работу. Сделайте так, как вы чувствуете.

Завершите и поменяйтесь ролями с вашим помощником. При желании можно рассказать друг другу о своих переживаниях.

Упражнение длится 10–15 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что с вами произошло? Как это меняет вашу жизнь?

Ресурсы

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Это упражнение я взяла из практики Елены Веселаго (www.constellations.ru). А это значит, что мы будем работать в методе системных расстановок. Для начала подумайте о ваших ресурсах, обо всем, что вам помогает: о прошлых, которые уже принесли вам поддержку; о настоящих, которыми вы пользуетесь сейчас; и о будущих, о которых вы еще не знаете. Объединитесь в пары, где один из партнеров будет в роли

клиента, а другой в роли помощника. Разделите пространство вокруг на три сектора: прошлое, настоящее и будущее. Сядьте вместе напротив друг друга в секторе прошлого. Ваш помощник будет в роли ресурса из прошлого. Внимательно посмотрите на него и скажите: «Ты —...» (опишите ваш ресурс из прошлого). Помощник отвечает вам: «Да. И я даю тебе все то, что у меня есть без границ». Сделайте движение, которое позволяло бы максимально полно получить то, что он дает вам.

Переместитесь в настоящее и проделайте подобную работу с ресурсом из настоящего. Затем пересядьте в будущее и поработайте с ресурсом из будущего. Будьте внимательны и уважительны ко всему, что происходит. Затем станьте помощником для вашего партнера.

Упражнение длится 10–15 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что важного для вас произошло?

Прошлые жизни

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция

Большинство людей доподлинно не знают, что такое «прошлые жизни». Мы не помним себя до своих первых детских воспоминаний. Но иногда в нас появляется состояние, которое мы не можем соотнести с нашим личным опытом. Мы не понимаем, откуда оно пришло и почему именно к нам. Мы лишь чувствуем сильную связь с этим.

В парах мы будем делать расстановки. Поставьте вашего партнера-помощника на роль того, с кем вы связаны из прошлой жизни. И наблюдайте за тем, что происходит с заместителем, с вами и в пространстве. Обратитесь к нему со словами: «Я не знаю тебя, но я уважаю нашу связь». Завершите и поменяйтесь ролями с вашим помощником.

Упражнение длится 7–10 минут с каждым партнером.

Вопросы к шерингу: Что происходило? О чем это в вашей жизни?

Росток

Упражнение выполняется в малых группах по 4–5 человек.

Инструкция

Сейчас вся группа работает на одного участника. Каждый пройдет через этот процесс. Кто-то один садится в позу зародыша: подтягивает колени к подбородку и склоняет голову. Остальные собираются вокруг него и накладывают руки сверху, немного прижимая его к земле. Постепенно вы начинаете пропускать через руки вибрацию. Ее источник находится в

вашем теле: вы вибрируете всем телом и через руки передаете вибрацию сидящему в центре. Тот, кто сидит в позе зародыша, принимает эти импульсы и чувствует, как у него внутри зарождается ответная сила, сила к росту. Активизируя эту энергию, он начинает медленно подниматься, выпрямляться, вставать на ноги. Остальные слегка удерживают его, сопротивляясь этому движению, пока оно не станет уверенным и необратимым. Тогда вставший и за ним все вокруг поднимают руки вверх, делают глубокий вдох и на выдохе издают возглас ликования.

Упражнение длится 3–5 минут для одного человека.

Вопросы к шерингу: Что с вами происходило во время упражнения? Комфортно ли вам было в роли ростка и в роли земли? Что вам это напоминает в вашей жизни?

Визуализация

Почувствуйте ваше тело, которое находится под гнетом песка. Вы зарыты в далекой пустыне много-много веков назад среди таких же, как вы. Ваше тело давно исчезло, но ваш дух силен и уверен. Он ждет знака – призыва Ангела. Пришло ваше время: вы слышите звук трубы, и вас наполняет движение. Как вы это чувствуете? Что это за движение? Где его источник?

Вы обрываете плоть.словно бабочка из кокона, вы проникаете сквозь песок и выходите наружу в пространство белого света. Делаете первый вдох, и ваши обновленные легкие наполняются горячим воздухом. Вы видите вокруг вас воскресших людей. Их великое множество. Вам никогда не приходилось наблюдать столько народа. Здесь находится все человечество. Почувствуйте весь его неисчерпаемый потенциал. Вы имеете к нему доступ, вы можете им воспользоваться прямо сейчас. Вы с благодарностью и признанием смотрите на Ангела, пробудившего вас. Сделайте что-то, что будет правильно и хорошо для вас. И медленно возвращайтесь.

Мир. Совершенство



Описание Аркана

Вот и все завершилось. Прекрасный Андрогин, сочетающий в себе признаки мужского и женского пола, танцует танец жизни, бесконечно повторяя свои совершенные па. Он венец творения, человек в состоянии абсолютной любви и духовного совершенства. Он помещен в границы Вселенной, изображенной в виде Мирового Змея Уробороса, который олицетворяет цикличность природы: чередование созидания и разрушения, жизни и смерти, постоянного рождения и умирания. Вокруг этих границ расположены четыре знакомых нам по Колесу Судьбы персонажа – Орел, Телец, Лев и Водолей, стражи углов божественного престола и пределов рая, сакральные ориентиры нашей души. В их руках больше нет книг, они нас всему научили, и мы усвоили их уроки. Вернувшись во вновь обретенный рай, мы счастливы. То есть находимся в согласии «со своей частью», с предназначением, со своим местом в этом огромном, живом, упорядоченном по высшему замыслу организме Мира.

В древних мифах содержатся представления о жизненном цикле, созданном более могущественной реальностью, миром богов и стихий. Глядя на смену времен года, мы видим действие священных сил возрождения. Так и в развитии пути человека есть свои весна, лето, осень и зима. И в каждом деле или процессе есть эти стадии. Природа является лучшим образцом и наставником для человека.

Но как нам в течение жизни прийти к согласию, реализовать свой потенциал? Как найти связь с космическим смыслом, который питает земной смысл нашего повседневного существования? Главный итог всех

наших поисков в понимании того, что не человек является центром Вселенной. Мы приходим к Миру, когда осознаем, что вся природа служит не нам, а Богу, не эго, а Самости. Как часть природы, мы также следуем этому служению.

Есть простая формула предназначения: делай то, что нравится, и найди тех, кому это нужно. Почему же вокруг так много людей, живущих без согласия с собой? Что с ними происходит? Такой человек, подавляя истинные желания, утрачивает способность узнавать «свое» и занимает то место, на которое ему указывают другие. Либо он, в попытках отстоять право на выбор, бесцельно мечется, пока не выбьется из сил и не потеряет смысл. Такую цену мы платим за невоплощение своей судьбы, оставаясь отчужденными и отщепленными от того, кем реально являемся. Мы ищем большее или другое вместо того, чтобы принять эту жизнь такой, какая она есть прямо сейчас.

Все мы путешественники, и в каждом из нас есть внутренний компас. И он безошибочно показывает нам, когда мы сбились с пути. Важно только почувствовать его сигналы, говорящие: «С тобой что-то не так». И это единственный голос, который стоит слышать всю жизнь. Ни один другой человек, учитель или провидец, ни одна мудрая книга не знает, какой кусочек мозаики нам дано вложить в общую картину этого мира. И только когда жизнь прожита, мы можем сказать: «Да, все произошло именно так, как было нужно. Я – часть бесконечного процесса, единой внутренней природы Мировой Души, пневмы, пронизывающей все сущее».

На многих колодах танцующий Андрогин изображен в центре венка, сплетенного из еще не раскрывшихся бутонов. Придет нужное время, и из каждого такого бутона родится новый Шут-путешественник, и новая душа отправится в земную жизнь в поисках опыта. Так Вселенная повторяет себя снова и снова.

Индийский мистик Кабир однажды написал красивые слова: «Точно как капля соскальзывает с листа лотоса на солнце ранним утром, сияя, как жемчужина, в океан... То же самое случилось со мной. Я искал, мой друг. Вместо того чтобы найти себя, я потерялся в космосе. Капля росы исчезла в океане». Перед смертью он попросил своего сына изменить слова. Последняя строчка стала такой: «Мой друг, я исследовал и искал себя. Вместо того чтобы найти себя, я нашел весь мир, всю вселенную. Не капля исчезла в океане, но весь океан исчез в капле».

Символы

Фигура Андрогина – синтез мужского и женского, стирание пола в божественном состоянии.

Два жезла – Ян и Инь, мужское и женское, активное и пассивное.

Скрещенные ноги, разведенные руки – исполнение, предназначение, развоплощение.

Танец – повторяющееся творение вселенной.

Круг венка (змеи) – бесконечный круговорот жизни, замкнутый цикл развития вселенной.

Две лемнискаты – бесконечность жизни и смерти.

Четыре апокалипсических существа – Орел, Телец, Лев и Водолей, символы реализации в четырех стихиях.

Цитаты к размышлению

После того как человек единожды преодолел границу своей реальности, никаких границ для него больше не существует, разве что воспоминания о том, что они были.

Макс Фрай

Наша психическая структура повторяет структуру Вселенной и все происходящее в космосе, повторяет себя в бесконечно малом и единственном пространстве человеческой души.

Карл Юнг

Выходя из прошлого, не забудь погасить свет.

Карен Джангиров

– Расскажите о себе в двух словах.

– Всякое бывало.

Автор неизвестен

Единственный способ определить границы возможного – выйти за эти границы.

Артур Кларк

Человеку свойственно принимать границы собственного кругозора за границы мира.

Артур Шопенгауэр

У человека в душе дыра размером с Бога, и каждый заполняет ее, как

может.

Жан-Поль Сартр

Единственным критерием для жизни является блаженство. Если вы не чувствуете, что жизнь – это блаженство, тогда знайте, что вы идете в неправильном направлении.

Ошо

Он ощущает существование своего потенциального «Я» и на бессознательном уровне непрерывно сравнивает его со своим «актуальным Я» (то есть с «Я», актуально живущим в мире). Расхождение между тем, что мы есть, и чем могли бы быть, заставляет нас презирать себя, и это презрение нам приходится преодолевать всю свою жизнь.

Ирвин Ялом

– Форест, ты уже нашел Бога?

– Я не знал, что его нужно искать.

Из кинофильма «Форест Гамп»

Но приходит время, когда каждый возвращается на свое место. Только мне некуда вернуться. Знаешь, есть такая игра – все вокруг стульев бегают, потом садятся – а одному стула не хватает.

Харуки Мураками

Пока звучит музыка – продолжай танцевать... Танцуй и не останавливайся. Зачем танцуешь – не рассуждай. Какой в этом смысл – не задумывайся. Смысла все равно нет и не было никогда. Задумаешься – остановятся ноги. А если хоть раз остановятся ноги – мы уже ничем не сможем тебе помочь. Все твои контакты с миром оборвутся... Даже если все вокруг кажется дурацким и бессмысленным – не обращай внимания. За ритмом следи – и продолжай танцевать... Обязательно нужно танцевать. Мало того: танцевать очень здорово и никак иначе. Так, чтобы все на тебя смотрели... Пока играет музыка – танцуй.

Харуки Мураками

Когда мне было двадцать лет, я признавал только самого себя. Тридцати лет я говорил уже «я и Моцарт», сорока – «Моцарт и я», а теперь я говорю уже только «Моцарт».

Шарль Гуно

До того, как я обратился к Дзен, горы были просто горами, реки – просто реками, а деревья – просто деревьями. После того, как я вошел в Дзен, горы перестали быть просто горами, реки перестали быть просто реками, а деревья – просто деревьями. Но когда пришло просветление, горы снова стали просто горами, реки – просто реками, а деревья – снова просто деревьями.

Дзенский коан

В камне шумит птица.
В птице шумит небо.
В небе шумит ночь...
Мы думаем – это жизнь.
А это всего лишь ветер.
Карен Джангиров

Я никогда не меняюсь. Я просто больше становлюсь собой.
Джойс Кэрол

Когда глаза вмещают океан, а в ладонях покоится солнце, невольно становишься небом.

Лери Дель Мар

Телесная практика

Пройдись по комнате и найди место, где ты готов стать Миром. Пригласи его энергию в свое тело. Почувствуй пространство этой энергии, пропустив ее через тело. Позволь этой силе охватить тебя. Будто ты говоришь сам себе: *«Я и есть Мир. Я целостный и заверченный. Я исполнил свое предназначение. Моя миссия реализована. Во мне есть все многообразие жизни. Я гармоничен и прекрасен в своем совершенстве»*.

И если твои мысли – это мысли Мира, что это за мысли? Твои чувства – это чувства Мира. Что это за чувства? Твое тело – это тело Мира. Какие ощущения ты переживаешь? Какое движение – движение Мира – ты делаешь? Сделай это движение чуть больше, глубже, сильнее, всем телом, включая в это движение каждую клеточку тела от кончиков пальцев ног до макушки. Какой звук у этого движения? Какой у него образ? Наблюдай, где это движение начинается, где его источник. Как это движение развивается. И как оно завершается.

Отследи весь процесс этого движения от начала и до конца. Все ощущения твоего тела. И возможно, ты узнаешь послание этого движения.

Что оно говорит лично тебе? Как бы это отразилось на твоей жизни? Какая часть тебя принимает это послание и какая часть отвергает его? Как это выражается в твоём теле? Осознавая это послание сейчас или позже, заверши это движение. И вернись своим вниманием к самому себе. Сделай глубокий вдох и резкий выдох.

Упражнения для работы в психологической группе

Волны

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение из восточных практик. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно пространства для движения. Сейчас мы будем распределять и ассимилировать энергию и опыт, полученный в процессе занятий. Доверьтесь вашему телу, оно сделает все наилучшим для вас образом.

Сложите руки бутоном на уровне груди и сосредоточьтесь на том, что сейчас с вами происходит. Сделайте вдох и выдохните со звуком «шу» (или «ху»). Одновременно с этим выдохом правую руку ладонью, открытой наружу, и правую ногу выставите вперед. На вдохе вернитесь в исходную позицию. Снова выдох со звуком «шу», и вы таким же образом выставляете влево левую руку и ногу, голова поворачивается влево. На вдохе возвращаетесь в исходную позицию. Снова выдох «шу», правая рука и нога выставляются в правую сторону, голова поворачивается вправо. На вдохе вернитесь в исходную позицию. И снова выдох «шу», левая рука и нога выставляются назад, голова поворачивается назад.

Каждый раз, когда вы смотрите вперед, вы отдаете энергию своему будущему; когда вы смотрите вправо и влево, вы распределяете ее в своем настоящем; когда вы смотрите назад, вы исцеляете свое прошлое.

Это простое упражнение похоже на танец. Мы делаем его всей группой одновременно и дышим в едином ритме. Вначале вы будете задумываться о порядке движений, но очень скоро они станут естественными, синхронизируются с движениями других участников группы, и вы почувствуете себя волнами одного океана, частями одной души.

Упражнение длится 15 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы? Что вами происходит?

Суфийские кружения

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Это упражнение активно практикуют последователи Ошо. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно пространства для движения. Начните вращаться против часовой стрелки с открытыми глазами, расставив руки в стороны. Правая ладонь повернута вверх, левая – вниз. Если вам так некомфортно, попробуйте вращаться по часовой стрелке с поднятой вверх ладонью левой руки и опущенной вниз ладонью правой руки. Просто вращайтесь, расфокусировав взгляд и чувствуя свою внутреннюю ось. Двигайтесь в естественном для вас темпе. В конце упражнения замедлите вращение и сложите руки на груди, словно обнимая себя. После этого закройте глаза и лягте на живот, раскинув ноги, и наблюдайте за своим состоянием.

Мы не знаем, сколько времени длится такое кружение. Суфии могут кружиться по несколько часов. Возможно, для того чтобы почувствовать водоворот жизни, нужно делать это довольно долго. Ошо пишет о кружении: «Кружитесь с открытыми глазами, как это делают маленькие дети, как будто ваша внутренняя сущность стала центром, а все ваше тело стало колесом, движущимся гончарным кругом. Вы – в центре, но все тело движется».

Упражнение длится 30–60 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы? Что вами происходит?

Надабрама

Участвует вся группа одновременно.

Инструкция

Еще одно упражнение из практики Ошо. Вначале мы будем просто гудеть, сомкнув губы и сидя в расслабленной позе с закрытыми глазами. Гудеть настолько громко, чтобы слышали другие, и создавать вибрацию по всему телу, словно вы труба или пустой сосуд. Возникнет момент, когда гудение продолжается само собой, и вы станете только слушателем.

Когда прозвонит колокольчик, вы замолкаете, поднимаете сложенные руки ладонями вверх до уровня пупка. Затем обе руки движутся вперед, и потом расходятся, делая два больших полукруга слева и справа, являющихся зеркальными отражениями друг друга. Это движение очень медленное, едва заметное. Ощущайте при этом, что вы отдаете энергию.

Снова по сигналу колокольчика поверните руки ладонями вниз и

начинайте двигать ими в противоположном направлении, так же медленно сводя их на уровне пупка. Ощущайте при этом, что вы получаете энергию.

Упражнение длится 15–20 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы? Что вами происходит?

Вселенная

Участвует вся группа одновременно. Вам понадобится свеча.

Инструкция

В Ошо-практике эта медитация называется «АУМ». Мы все встаем в плотный круг, держась за руки или обняв друг друга. В центре круга горит свеча, и мы смотрим на ее пламя. Мы вместе поем звук «ОМ» (или «АУМ»), чувствуя вибрацию Вселенной вокруг и внутри себя.

Упражнение длится 10–15 минут.

Вопросы к шерингу: Как вы? Что вами происходит?

Визуализация

Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за своими естественными вдохами и выдохами. Вы вдыхаете прохладный и сухой воздух и выдыхаете теплый и влажный. И вместе с воздухом вы вдыхаете все, что вас окружает: людей, сидящих в этой комнате, их чувства, мысли и желания. Вы впускаете это глубоко внутрь себя. И на выдохе выдыхаете в Мир себя, такого, какой (какая) вы есть, со своими чувствами, мыслями и желаниями.

Вы снова делаете выдох и вдыхаете все, что происходит в этом городе: дома, машины, спешащих людей. И в ответ выдыхаете в Мир себя. Вы вдыхаете страх, суету, тревогу. И выдыхаете в Мир себя. Вы вдыхаете радость, смех, легкость. И выдыхаете в Мир себя. Вы вдыхаете раздоры, войны и боль. И выдыхаете в Мир себя. Вы вдыхаете любовь, примирение, доброту. И выдыхаете в Мир себя. Вы вдыхаете победы и поражения, рождения и смерти, которые происходят в этом Мире прямо сейчас. И выдыхаете в Мир себя. Вдыхаете всю красоту и силу природы: горы, моря, леса, реки. И выдыхаете в Мир себя, такого, какой (какая) вы есть. Вы дышите светлой печалью этого Мира.

Вижу, как наяву. Таро и практика визуализации

Символ является единственным сосудом, который может существовать, не треснув и не разрушив личную жизнь.

Используя воображение, можно прожить жизнь архетипов коллективного бессознательного в символической форме. При этом смысл, содержащийся в символе, сохраняется. Сохраняется также связь с повседневностью. Используя направленное воображение архетипических картинок, человек учится разрешать внутренние конфликты на метафорическом уровне.

Визуализация основана на способности психики по желанию создавать в уме образы. Ее применяют с исследовательской целью (для осознания бессознательного материала) и с терапевтической (для обретения определенного состояния или его изменения). Визуализации можно проводить как индивидуально, так и в группе. Этот метод использует элементы активного воображения по Юнгу, символ драмы, эриксоновского гипноза, классической медитации.

Существует общий алгоритм визуализации.

- Подготовка, которая включает в себя расслабление и наведение транса.
- Образ безопасного пространства. Для каждого Аркана используется свой соответствующий ландшафт.
- Образ пути. Здесь раскрывается метафора визуализации, проигрывается конфликт, осуществляется ритуал.
- Возвращение в безопасное место.
- Завершение через осознание себя здесь и сейчас (в настоящем времени и реальном месте).

На первом этапе (входе) я рекомендую использовать наведение транса через концентрацию на ощущениях тела, косвенные внушения, двойное внимание и применение прочих техник Милтона Эриксона. Например, это может быть такой текст.

«Почувствуйте ваше тело, его расслабленность, естественность и удобство позы. Сконцентрируйтесь на дыхании, наблюдая за своими вдохами и выдохами. Вы вдыхаете прохладный и сухой воздух и выдыхаете теплый и влажный. Направьте ваше внимание к кончикам пальцев рук и одновременно почувствуйте, как ваше лицо расслабляется. Вы чувствуете, что происходит внутри вас и во внешнем мире: слышите звуки музыки, мой голос, видите цветные пятна перед вашим внутренним взором, ощущаете тяжесть вашего тела. Ваше сознание присутствует здесь, в то время как ваше бессознательное совершает путешествие в глубины

вашей души» .

Вам нужно произносить текст медленно, с паузами, акцентируя интонацией ключевые слова и давая время для наблюдения состояний и образов. Секрет такого навыка «трансового голоса» прост: вы сами переживаете все, о чем вы говорите. На словах о выдохе вы делаете выдох, о вдохе – вдох. Про тяжесть, тепло и расслабление говорите, понижая голос, про легкость, прохладу и новизну – повышая.

Завершать визуализацию я предлагаю также, обращаясь к ощущениям тела, внушая бодрость, выводя из транса. Например, это может быть такой текст.

«А теперь сделайте следующий вдох глубже и выдохните. Почувствуйте, как с каждым таким вдохом тело становится легче, восприятие яснее. С силой сожмите и разожмите пальцы рук. И на одном из выдохов откройте глаза. Вернитесь в эту комнату с тем опытом, который вы сейчас получили» .

Между таким входом и выходом находится собственно сама визуализация. К каждой можно подобрать соответствующую музыкальную композицию.

В таблице приводятся возможные цели и суггестивные «якоря». С их помощью вы можете придумать собственные тексты для визуализаций. Мои авторские тексты приведены в описаниях к каждому Аркану.

Аркан	Цель	Суггестивные «якоря»
Шут	Начало новый цикл	Космос, точка отсчета, зарождение паттернов
Маг	Получение поддержки в делах	Парк, обретение инструмента для творчества
Жрица	Познание тайны	Берег моря, ответ на важный вопрос
Императрица	Получение дара любви	Весенний лес, ручей, дом, подарок
Император	Получение социальной поддержки	Город, дом правительства, предписание
Иерофант	Получение благословения предков	Храм в облаках, благословение предков
Влюбленные	Встреча с Анимой/Анимусом	Райский сад, пары, встреча своего избранника
Колесница	Достижение цели	Дорога, повозка, путь к цели, достижение
Сила	Встреча со зверем-другом	Пашня, проход в пасть льва, шаманское животное
Отшельник	Концентрация на главном	Горы, взгляд Отшельника на твою жизнь
Колесо Судьбы	Усвоение урока повторяющегося сценария	Пространство света, вопрос, поход сквозь центр Колеса
Правосудие	Нахождение баланса «я — другие»	Зал суда, статуя, равновесие чаш весов, указание меча
Повешенный	Смирение и озарение	Течение на дне реки, дерево, висельник, встреча взглядов
Смерть	Трансформация, изменение формы	Берег водоема, чудовище, поедание/секс/слияние
Умеренность	Исцеление прошлых травм	Ангел за спиной, линия времени, свет в точку боли
Дьявол	Встреча с Тенью	Спуск под землю, сущности нижнего мира, торг
Башня	Разрушение и очищение, переживание катастрофы	Берег океана, буря, крушение, обломки
Звезда	Исцеление	Далекая планета, источники мертвой и живой воды
Луна	Переживание разных форм жизни	Ночной лес, зов, эволюция, биологическая клетка
Солнце	Соединение с солнечной энергией	Подъем к солнцу на комфортное расстояние
Суд	Активизация потенциалов, регенерация	Пустыня, под спудом песка, воскрешение, дыхание
Мир	Принятие себя и мира	Дыхание, вдохи и выдохи, в контакте с реальностью

Диалоги с картами Таро. Таро и гештальт-терапия

Гештальт-терапия, как направление практической психологии, работает с актуальным состоянием клиента, стремится к развитию осознанности и способности принимать ответственность за свою жизнь. Согласно гештальт-подходу, человек и окружающий его мир представляет единую систему. Техники гештальт-терапии направлены на восстановление контакта со средой. В этой главе я не буду подробно описывать основные искажения такого контакта, такие как слияние, интроекция, проекция, рефлексия. О них лучше почитать в соответствующей литературе. Здесь я приведу упражнение с использованием Таро, которое помогает работать с такими защитами.

Любую метафору клиента – визуальную (образ), аудиальную (убеждение или словесное послание), кинестетическую (ощущение или чувство) – можно рассматривать как сновидение. Карту Таро: ее рисунок, символизм, фигуры, персонажи – тоже можно просмотреть и проинтерпретировать как сон: в контексте отношения клиента к себе самому, к проявлению своих чувств или фантазий; в контексте

незавершенных действий в отношениях с другими людьми.

* * *

Каждый персонаж или фигура карты и каждый сюжетный ход в ее композиции служат формой выражения и проявления актуального чувства или желания клиента.

Я предлагаю клиенту выбрать карту из расклада или из общей колоды, которая ассоциируется с его проблемой или вызывает неприятие. Посмотреть на нее как на целостный образ или историю. Я могу задать клиенту такие вопросы: «Что тебе нравится в карте? Что не нравится? Что особенно привлекает твое внимание? Где ты воспринимаешь себя – внутри карты или снаружи? Если ты внутри, то что это за часть там внутри, и если снаружи, то что это за часть снаружи? Кто воспринимает карту?»

Затем я прошу клиента представить себе, что все фигуры, изображенные на карте, это живые существа, у них есть мысли, чувства, они способны обмениваться посланиями друг к другу или обращаться к самому клиенту. Я предлагаю ему озвучить все эти послания от лица фигур и персонажей. Важно не интерпретировать, а действительно побыть персонажем. Это напоминает живое разыгрывание сюжета, где сам клиент является постановщиком. Отождествляясь с разными предметами, фигурами, персонажами карты, клиент возвращает себе свои отторгнутые части.

Часто в процессе работы у клиента завязывается более насыщенный диалог с какой-то одной фигурой, которую он эмоционально выделяет из общего фона. Я прошу его пережить состояния этой фигуры, глубоко прочувствовать ее, сфокусироваться на телесных ощущениях в момент этого проживания. Особое внимание я уделяю здесь позе, жестам клиента, его чувствам.

Если вы работаете с группой, то можно предложить инсценировать взаимодействие фигур (персонажей) в парах. Вылепить из партнера, как из глины, одну из фигур карты. Повзаимодействовать с этой фигурой от имени второго персонажа. Поменяться ролями, сыграть ту роль, которую играл партнер, а он сыграет второго персонажа.

* * *

Такая работа с фигурой карты дает решение внутреннему конфликту, позволяет ему проявиться вовне, по направлению к людям, дает выход накопленному напряжению, выводит на ресурс, дает

возможность «доиграть» внутренний сюжет, перевести тревогу в действие, завершая ситуацию.

Здесь можно эффективно соединить техники гештальт-терапии с психодрамой, телесно-ориентированным и системно-феноменологическим подходами.

В завершении работы важно связать раскрытую метафору с реальностью клиента. Для этого можно задать такие вопросы:

- О чем это в твоей жизни?
- Где подобные чувства, состояния, диалоги проявляются в твоей жизни?
- На что это похоже? Какие события или отношения это тебе напоминает?
- Как ты намереваешься воплотить в жизнь приобретенный здесь опыт?

Таким образом, клиент осознает, что любая часть карты – это он сам, его собственная проекция. По мере того как происходит узнавание, он движется к интеграции противоречивых внутренних сил, к целостности и естественному открытому взаимодействию с миром.

Волшебный конструктор. Таро и НЛП

Нейролингвистическое программирование, как направление практической психологии, основано на моделировании или копировании поведения успешных в чем-либо людей. Строго говоря, оно не имеет философской базы и не озабочено вопросами этики. Техники, которые это направление предлагает, отличаются четкостью, лаконичностью, ясным алгоритмом исполнения, нацеленностью на достижение конкретных результатов. В этой главе я приведу несколько НЛП-техник, в которых эффективно применяются карты Таро.

Взмах

Найди в колоде (или в раскладе) карту, которая ассоциируется с твоей проблемной ситуацией. В чем ты видишь здесь свою проблему?

Найди в колоде (или в раскладе) карту, которая ассоциируется с ее решением. В чем ты видишь здесь решение?

«Карту-проблему» поднеси достаточно близко к глазам. (Это можете сделать вы сами или клиент.) Внимательно смотри на нее.

Продолжая неотрывно разглядывать каждую деталь, постепенно

отводи эту карту все дальше и дальше и на максимальном расстоянии от глаз перекрой ее «картой-решением». Теперь в руке оказываются две карты друг за другом: снизу «карта-проблема», а сверху (видимая клиенту) «карта-решение».

Приближай карты максимально к глазам, внимательно смотри на «карту-решение», разглядывая каждую деталь. В нескольких сантиметрах от глаз сделай резкий взмах рукой вверх, словно перекинув карты через голову. Сделай хлопок (щелчок или любой другой резкий звук) над макушкой клиента.

Сведение якорей

Эта техника интересна тем, что использует не только визуальный канал, но и кинестетический и аудиальный.

Выбери из колоды карты (одну или несколько), которые ассоциируются с твоей проблемной ситуацией. Расскажи, как в них отражается твоя проблема.

Взять их все в руки. Какие ощущения в руках?

Выбери из колоды карты (одну или несколько), которые ассоциируются с твоими ресурсами: прошлыми (нечто подобное ты уже решал); настоящими (ты видишь выходы сегодня); будущими (ты знаешь, как хочешь). Расскажи о них.

Взять их все в руки. Какие ощущения в руках?

Положи в одну руку «карты-проблемы», а в другую «карты-ресурсы». Сравни ощущения в обеих руках.

Теперь представь себе, что твои руки – это два партнера по танцу. Звучит музыка, и они начинают танцевать. Какая мелодия тебе слышится? Что это за танец?

Эти два партнера (твои руки с картами) хотят встретиться и соединиться в танце. Позволь им это сделать – сведи ладони. Что происходит между соединенными ладонями?

Перемешай карты так, как тебе этого хочется. Присоедини это переживание к своему опыту любым способом, как ты это чувствуешь.

Разотождествление

Выбери из колоды карту, которая ассоциируется с твоей проблемной ситуацией. Расскажи, как в ней отражается твоя проблема. Отложи ее на стол в поле твоего зрения.

Сними оставшуюся колоду и возьми карту, лежащую сверху. Где ты на ней? Посмотри из нее (из ее сюжета, из ее метафоры) на свою проблемную

ситуацию и проживай все то, что ты сейчас чувствуешь. Положи ее на стол рядом с проблемной картой, ближе к себе.

Снованими оставшуюся колоду и возьми еще одну карту, лежащую сверху. Где ты на ней? Посмотри из нее (из ее сюжета, из ее метафоры) на свою проблемную ситуацию и на взгляд на эту проблему из предыдущей карты. И проживай все то, что ты сейчас чувствуешь. Положи ее на стол еще ближе к себе.

Снимай и вытягивай так карты 3–6 раз, каждый раз обретая новый взгляд на всю линию выложенных карт. Остановись на какой-либо ресурсной карте, которую ты воспринимаешь позитивно.

Линия времени

Техника используется для работы над достижением конкретной цели.

Выбери из колоды три карты. Одну, которая показывает положение вещей в твоём настоящем. Вторую, которая ассоциируется с прошлым опытом, с тем моментом, когда эта история началась или у тебя появилось желание измениться. И третью – «карту-цель», которая иллюстрирует желаемое состояние в будущем.

Разложи эти карты свободно в пространстве так, чтобы ты мог передвигаться от одной к другой. Например, можно просто разложить их на полу, словно это линия времени.

Иди в точку настоящего. Возьми в руки карту настоящего. Проживи все то, что происходит сейчас в твоей жизни в образах, словах, звуках, ощущениях тела. Смотри, слушай и чувствуй в своём настоящем. Положи эту карту на свое место в точке настоящего.

Иди в точку прошлого. Возьми в руки карту прошлого. Проживи все то, что происходило тогда в твоей жизни в образах, словах, звуках, ощущениях тела, словно это происходит прямо сейчас. Смотри, слушай и чувствуй в своём прошлом. Из этого состояния обратись к себе в настоящем и передай туда силу, послание, совет, ободрение, все то, что покажется тебе важным. Возьми эту карту с собой и перейди в точку настоящего.

Здесь в настоящем соедини две карты, сложи их в своих руках. Какие у тебя ощущения? Что ты чувствуешь? Какие мысли приходят в голову? Положи эти карты в точку настоящего.

Иди в точку будущего. Возьми в руки «карту-цель». Проживи все то, что будет в твоей жизни в образах, словах, звуках, ощущениях тела, словно это происходит прямо сейчас. Смотри, слушай и чувствуй в своём будущем. Из этого состояния обратись к себе в настоящем и передай туда

силу, послание, совет, ободрение, все то, что покажется тебе важным. Возьми эту карту с собой и перейди в точку настоящего.

Здесь в настоящем соедини все три карты, сложи их в своих руках. Какие у тебя ощущения? Что ты чувствуешь? Какие мысли приходят в голову? Проживи это глубоко и полно. Присоедини переживание к своему опыту любым приемлемым для тебя способом.

После завершения техник работающие карты вкладываются обратно в колоду и перемешиваются с остальными. О переходе с этапа на этап часто свидетельствует глубокий выдох клиента. Можно обращать внимание и на другие невербальные изменения.

Я расскажу тебе сказку. Таро и сказкотерапия

*Сказки служат для того, чтобы убаюкивать детей и чтобы будить взрослых.
Хорхе Букай*

Карты Таро сами по себе – чудесный инструмент для рассказывания историй. Каждая карта изображает сюжет, готовый раскрыться в самых непредсказуемых направлениях, следовать любой нашей фантазии. Эти сюжеты связаны с мифами. А мифы являются для человечества в целом тем же, чем сон является для отдельного человека. Это послания нашего духа. Таким образом, вплетая свою личную историю в универсальные архетипические сюжеты, мы учимся слышать голос большего в нас.

Техника, которую я здесь привожу, вам хорошо знакома. Наверняка в детстве вы играли в такую игру: пишешь на бумажке начало фразы и сворачиваешь текст так, чтобы его не было видно при написании следующей фразы. Вспомнили? Давайте сыграем.

Вам понадобится колода Таро и лист бумаги для каждого участника. Оптимальная группа – 5–8 человек. Колода кладется в центр стола, и участники по очереди, начиная с ведущего, снимают по одной карте, выкладывая их вокруг колоды, словно раскрывая лепестки цветка. Доставая карту, участник смотрит на нее и одним предложением озвучивает сюжетный ход, который он на ней видит. Говорите первое, что приходит в голову. И сразу же записывайте эту фразу на листке. Сверните записанный текст. В это время следующий участник снимает карту и озвучивает свой сюжетный ход, связывая его по смыслу с предыдущим. Каждый участник записывает только свою фразу.

Сделайте так 6–7 кругов, в завершении объявив, что следующий круг

будет последним. В конце я обычно спрашиваю: «Как бы вы назвали нашу общую сказку?» Затем я прошу развернуть листочки и прочитать их содержание. Вначале оно кажется бессвязным, смысл истории не ясен. Но постепенно разрозненные фразы парадоксальным образом складываются в единый сюжет. Дайте название вашей истории, зашифрованной на листе. Затем обратите внимание, что перед каждым лежит стопка из снятых им карт. Эти карты представляют собой линию образов и дополняют сюжет личной истории. Возьмите их в руки. Какое впечатление они оказывают на вас?

Такая простая техника выводит нас на удивительно глубокое понимание происходящих в жизни событий, проявляет скрытое, раскрывает причины и показывает тенденции нашего развития.

Театр души. Таро и психосинтез

Энергия архетипа может транслироваться через субличность человека. О внутреннем мире человека, состоящем из субличностей, рассказывает подход психосинтеза.

* * *

Субличность – психоэнергетическое образование, подобное живому персонажу, сосуществующее в пространстве нашей личности. Этот персонаж проявляется через определенные мысли, чувства, поведение, манеру говорить и двигаться. Любая субличность формируется вокруг какой-либо потребности.

Если архетип остается неизменным и бессознательно передается из поколения в поколение, то конкретное проявление архетипа индивидуально для каждого человека. Какая-то субличность активнее, какая-то главнее, какая-то помогает, какая-то мешает. Например, у одного человека субличность Императора – его внутренняя власть, контроль, умение быть хозяином – является лучшим другом, а другой человек находится в конфликте с ней – не может привести в порядок дела, ленится, опаздывает, получает нарекания начальства и часто чувствует себя жертвой обстоятельств. Однако стоит понимать, что все субличности необходимы и несут пользу, даже если на сегодняшний день нам так не кажется, они были когда-то адаптивны. У каждой субличности есть послание внешнему миру и центральному «Я».

От того, с какой субличностью человек отождествляет себя в данный

момент, зависит его видение окружающего мира: как триумфальное движение к цели (Колесница), постоянный выбор (Влюбленные), или неразрешимый тупик (Повешенный). Он как будто смотрит на мир через единственное выбранное им окно.

Зачастую мы настолько отождествляем себя с каким-нибудь Арканом-субличностью, что начинаем верить, что «мы и есть он». Например, человек, убежденный в своей правоте, непогрешимости своих суждений, возможности оценивать других, глубоко отождествляет себя с Арканом Справедливости и мир вокруг него делится на «правильный» и «неправильный», в котором за все рано или поздно приходится платить. Такой человек становится пленником Аркана-субличности, и уже одна из его ролей диктует ему взгляды на мир, чувства и поступки. Разотождествляясь с таким Арканом-субличностью мы освобождаемся от этой иллюзии и возвращаемся к себе, чтобы воспринимать себя целостно.

* * *

Мы принимаем или отрицаем свои субличности, делим их на «хороших» и «плохих», умеем пользоваться их силой или не умеем. Но все они одинаково важны для нас, для того чтобы гармонично чувствовать себя в разных ролях согласно меняющимся жизненным ситуациям.

Я предлагаю упражнение, которое можно выполнять в группе. Для этого потребуется колода Старших Арканов. В начале я представляю участникам группы Старшие Арканы как части внутреннего мира человека, роли, которые он играет перед другими и самим собой. Например, так.

- **Я Шут.** Я ребенок, я непосредственен, инфантилен и оригинален, я сам чудо и удивляюсь чудесам этого мира, я юродивый, мне можно все, я ни за что не отвечаю, я абсолютно свободен.

- **Я Маг.** Я активен, я постоянно действую, творю и выражаю свою волю, я предприимчив и инициативен, я вдохновляю, все в моих руках, я гибко манипулирую окружающим миром.

- **Я Верховная Жрица.** Я созерцательна, я жду инициативы от других, я хранительница тайн и памяти, я чувствительна, женственна, интуитивна.

- **Я Императрица.** Я заботливая мать, я умею получать удовольствия, я любящая и любимая, я талантлива, красива, я умею создавать уют, я продуктивна.

- **Я Император.** Я все контролирую, в моем мире всегда порядок, я

беру на себя ответственность за все, я властелин, я дисциплинирую.

- **Я Первосвященник.** Я правильный, я классик, я авторитетен, я имею принципы, я совершаю нужное для общества дело, я верен общественным ценностям, я учитель, я моралист.

- **Я Влюбленные.** Я общительный, я нуждаюсь в друзьях и знакомых, я влюбляюсь и узнаю в мире самого себя, я выбираю, предпочитаю, симпатизирую.

- **Я Колесница.** Я открыто заявляю о себе, я решительный, амбициозный, самоуверенный и целеустремленный, я защищаю и завоевываю новые пространства.

- **Я Справедливость.** Я всегда трезв, взвешен, ответственен, я заставляю платить по счетам, я стремлюсь к балансу и справедливости в мире, я ищу виноватых (других или себя).

- **Я Отшельник.** Я самодостаточен, у меня свой путь, я иду в одиночку, я такой, какой я есть, я ищу себя, я мудрый, старый, опытный.

- **Я Колесо Судьбы.** Я иду по судьбе, «отрабатываю карму», я фаталист, моя жизнь – или полоса везения, или уроков, для меня все – карма, и я принимаю ее, я сам рука судьбы.

- **Я Сила.** У меня есть характер, я сильный, с внутренним стержнем, я борец, а жизнь – борьба, я сексуален, я разрешаю проявляться своей природе, принимаю свое тело.

- **Я Повешенный.** Я жертва, я святой, я мученик, я полностью застрял в моем тупике, я жалею себя, я зависимый и недееспособный, я не вижу выхода.

- **Я Смерть.** Я роковой человек, я попадаю в роковые, судьбоносные ситуации, я постоянно изменяюсь, заканчиваюсь, умираю, я несу изменение другим.

- **Я Умеренность.** Я миротворец, для меня все в мире (добро и зло) относительно, я приспособляюсь, чтобы не нарушить внутренний покой, я ухожу от конфликтов.

- **Я Дьявол.** Я тень, «плохиш», я манипулятор, магнетическая личность, имею тайную власть, получаю свое ценой усилий других, я искушаю, предаю, использую.

- **Я Башня.** Я агрессивен, я разрушитель, я революционер, я шокирую, взламываю окаменевшие структуры, я переживаю катарсис.

- **Я Звезда.** Я философ, я живу ради будущего, я «над» ситуацией, я чувствую включенность в мировой процесс, моя жизнь – песчинка в истории и Вселенной, я доверяю Космосу.

- **Я Луна.** Я боюсь, я обижен, я слишком чувствительный и

внушаемый, я в постоянном трансе, в измененном состоянии сознания, в опьянении, в «астрале», я отсутствую здесь.

- **Я Солнце.** Я избранный, я центр мира, все, что происходит вокруг, – лишь знаки для меня, я рад и счастлив, моя жизнь прекрасна, я баловень судьбы, «Золотое дитя».

- **Я Возрождение.** Я Феникс, воскресающий из пепла, у меня за плечами багаж прошлой жизни и я начинаю новую жизнь, скоро (вот-вот) все изменится, я живу на пороге чуда.

- **Я Мир.** Я выполняю свою миссию, я постиг суть всех вещей, примирил все внутренние противоречия, я гармоничен и целостен, я состоялся таким, какой я есть здесь и сейчас.

Уже в процессе знакомства с «ролями» происходит расширение представлений о себе, принятие себя разным. Затем каждый вытягивает по одной карте из старшей колоды. Эта карта показывает, с какой субличностью человек готов сейчас работать. Карты вытягиваются всеми участниками одновременно. Я верю, что, согласно теории поля и принципу синхронии, вы не можете вытянуть «не свою» карту. И никто не может вытянуть «вашу». Вытягивая карту, вы мысленно задаете себе вопрос: «Какой части меня сейчас необходимо внимание? Какую роль мне актуально сыграть сейчас?» А глядя на нее, спрашиваете себя: «Что в этой роли „мое“? Где и как я ее проявляю? Что я в ней принимаю, а что – нет?» Об этом хорошо бы побеседовать в парах, рассказывая друг другу, что или каких персонажей вы видите на выбранной карте, а также о чем это напоминает в вашей реальной жизни.

В качестве «репетиции» ролей я предлагаю участникам группы спонтанно перемещаться по комнате и, встречаясь друг с другом, представляться от имени своего персонажа. Они рассказывают о нем от первого лица, проговаривают его желания и потребности, проигрывая его движения, позы, жесты, мимику, голос.

На следующем этапе участники объединяются в группы по 6–7 человек и придумывают сценарий пьесы, в которой каждому из них отводится роль в соответствии с вытянутой картой. И спустя некоторое время разыгрывают спектакль. К собственному удовольствию и удовольствию зрителей. Для этого представления можно использовать красочные костюмы и грим, пригласить фотографа и посмотреть полученные снимки на общем шеринге. Такие приемы арт-терапии дают дополнительный материал для внутренней работы.

Вопросы для завершающего обсуждения к каждому участнику: «Что с

тобой происходило в процессе игры? Чем проигрывание роли отличалось от задуманного в сценарии? Что тебе удалось воплотить, а что нет? Что проявилось спонтанно? Как это связано с твоей жизнью?» И ко всей группе: «Что вы заметили в сыгранных другими ролях?»

В процессе занятия я не раз наблюдала, что чаще всего к человеку приходят те роли, в которых он «застревает», или же наоборот – те, которые нуждаются в освоении. В результате, участник понимает, какой части его личности необходимо внимание, что было бы хорошо завершить, а что принять как новое. Он учится взаимодействовать с самим собой, наводить порядок в театре своей души, приходит к внутреннему согласию.

Исцеление души. Таро и системные расстановки

Интегрировать системно-феноменологический подход с практикой Таро я начала лет восемь назад. Первый отчет об этом был сделан на Фестивале практиков Таро (Санкт-Петербург) в 2010 году, затем вышла моя статья, которая потом вошла в книгу «Карты Таро в работе психолога».

В этой главе я хочу сделать более подробный обзор методов работы. Все они сформировались из наблюдений за практикой – моей собственной и практикой моих коллег (не использующих карты Таро). Я присоединила знания о Таро к некоторым известным расстановочным технологиям и получила вполне рабочие модели. Никакими правилами я не руководствовалась, все алгоритмы представляют собой прямое описание хода работы. К сожалению, данных об эффективности этих технологий, кроме обратной связи от клиентов, у меня нет. Я подозреваю, что нет и самих технологий, потому что в каждом конкретном случае расстановка случается иной.

Тем не менее, есть общие выводы о функциях карт Таро в системных расстановках. Они используются в качестве:

- предметных якорей для фиксирования движения энергии в поле расстановки;
- метафоры движения энергии в поле расстановки;
- стимульного материала при проецировании запроса клиента на карту;
- жребия при выборе ролей заместителями.

Важным навыком мне представляется умение сбалансированно комбинировать три канала восприятия:

- чтение поля расстановки (расклада);
- проективный материал клиента, его субъективное видение образов карт;

- общее архетипическое содержание карт (их значение).

Карты Таро как предметные якоря

Об использовании карт в качестве предметных якорей я писала в своей первой книге. Это индивидуальная работа, где системные процессы отражены в раскладе и движение энергии в поле фиксируется картами. По большому счету, такая форма работы не отличается от обычной расстановки с фигурками. Полевое восприятие сочетается здесь с проективным методом получения информации и знанием содержания карт. Полевое восприятие при этом первично. Значимы телесные реакции, чувства, мысли, переживания клиента и мои, как расстановщика, поскольку мы вдвоем с клиентом замещительствуем все карты, в том числе и даат – часть колоды, не участвующую в раскладе.

* * *

В отличие от гадания, делая такой расклад, мы не занимаемся прогнозированием или анализом, мы не интерпретируем и не предсказываем. Мы только следуем за движением энергии в поле расклада.

Обычно я начинаю работу с закрытого расклада и потом открываю карты одну за другой, наблюдая за изменениями состояния. Я заметила, что часто наверху расклада (относительно нас с клиентом, сидящих рядом) находятся предки, внизу – потомки; справа – старшие, слева – младшие. Но это не универсальное правило, не стоит «подгонять» к нему расстановку. Мы перемещаем карты, вводим новые. Также как и в многоуровневой расстановке, некоторые карты энергетически «сливаются» в одну, а из некоторых выделяются новые энергии, которые фиксируются другой картой.

Иногда я добавляю к этому процессу расстановку в воображении. Например, прошу клиента представить за спиной его родителей, и одновременно чувствую за моей спиной моих папу и маму. После подобных переживаний движение энергии на столе, где разложены карты, меняется. Когда приходят разрешающие фразы, я прошу клиента их произнести. Я также использую техники телесно-ориентированной психотерапии, если вижу, что это необходимо.

Расстановка завершается согласием с произошедшим. Мы вместе смотрим на расклад, молча, с принятием и уважением.

Сюжеты карт Таро как метафоры движения энергии в расстановке

Я иногда наблюдаю следующий феномен. В процессе «обычной» расстановки фигуры заместителей начинают выстраиваться в композицию, повторяющую сюжет какой-либо карты, или принимать позу персонажа карты. При этом на группу словно опускается общее переживание.

Вот отрывок из письма от одного из моих коллег.

«Сегодня на расстановках один из заместителей, повинуясь какому-то своему импульсу, отошел в сторону и встал в позу Повешенного. Расстановка была по поводу субличностей клиента. Внутренний конфликт в подростковом возрасте. Было противостояние со сверстниками. И в момент, когда клиент не знал, простить их или нет, заместитель одной его субличности отошел к краю круга, повернулся к нам спиной, сложил руки позади, так что его лопатки оказались сведенными (будто руки туго связаны сзади) и поднял согнутую правую ногу, оперев ее на колено левой ноги. В целом поза в точности соответствовала карте „Повешенный“, только в перевернутом виде. Причем заместитель сказал фразу: „Странно, почему-то мне захотелось так встать“. Про карты Таро он ничего не знал. Видимо, сработало что-то архетипическое. Карту (Повешенного) я сразу узнал, она уж больно характерная. Но с прочтением у меня возникли сложности».

Еще один случай уже из моей практики.

Посреди расстановки в один момент у всех заместителей произошла смена ролей, трое из них стали двигаться по кругу против часовой стрелки вокруг клиента (он был введен в расстановку), четверо других встали по углам комнаты, образуя квадрат, и внимательно наблюдали. Клиент, находившийся при этом в безразличном, замершем состоянии, по мере ускорения движения стал «оживать», смеяться, наполняться энергией. Все происходящее вызывало у меня и группы нарастающую тревогу. Вдруг я узнала Аркан. «Это похоже на Колесо Судьбы», – сказала я, и движение стало замедляться, тревога ушла, клиент успокоился, заместители вышли из транса, расстановка завершилась.

Это не единственный подобный случай, но один из ярких. Я заметила, что когда такие сюжеты Таро появляются, в них уходит много энергии

расстановки, и она завершается. Обычно после такого клиент говорит примерно следующее: «Я не понял, что произошло, но это что-то изменило, это что-то решает».

Я, как специалист, пока не знаю, как к этому относиться. Я не расставляю намеренно сюжет Аркана, такие расстановки случаются сами по себе, возникают по ходу процесса обычной расстановки. Я задаюсь вопросом: «Что было, если бы я не практиковала Таро? Сюжет Аркана проявился бы в расстановке?» Думаю, нет. Похоже, что поле говорит на понятном нам языке. И если бы я занималась астрологией, возможно, в расстановках появились бы архетипы планет; если бы я верила в прошлые жизни, то, видимо, регулярно выходила бы на них. Я считаю, мы видим в поле те решения, которые можем эффективно использовать. Оно словно акцентирует на них наше внимание. Словно оно само заботится об исцелении.

Структурные расстановки Таро. Способы моделирования

Как вы знаете, карты Таро имеют четкую структуру, которая иллюстрирует нашу психику. Так, Старшие Арканы описывают трансперсональные процессы, Фигурные карты – семейные и социальные, а Номерные – внутренние конфликты. Кроме того, Младшие Арканы подразделяются на четыре стихии – четыре базовых аспекта нашего бытия. Такое описание подобно другим существующим в психологической теории моделям. Например, популярному разделению внутреннего мира на «внутреннего родителя», «внутреннего ребенка» и «внутреннего взрослого» (это разделение пришло из транзактного анализа). Как любые модели, описывающие живое, они грешат искусственностью и ограниченностью, хотя в определенный момент помогают нам понять, что с нами происходит, и оказываются полезны.

Такие ментальные модели можно использовать в структурных расстановках в качестве рамок для определенного рода вопросов, например, вопросов, связанных с принятием решения, вопросов об актуальных ресурсах в конкретной ситуации и многих других.

Структурные расстановки стихий

Для начала стоит задаться вопросом, что мы ставим, когда ставим,

например, огонь? Реальный ли это огонь, на котором мы разогреваем сегодня пищу? Или это огонь, которым, по рассказам родных, обогрела дом наша бабушка? Или огонь недр земли и солнца, с которым у нас нет повседневного контакта, но мы представляем себе его силу? Мы ставим воспоминание, фантазию, личный опыт, наше представление о стихии? Архетип, глубоко живущий в нашей психике, или энергетическое состояние, не свойственное человеку?

Следует отличать реальную энергию от метафоры. Если мы ставим «дух» огня, то заместительский опыт может быть весьма любопытен. Он редко попадает в резонанс с собственной историей заместителя в силу своей нечеловеческой природы.

Конечно, мы можем опираться в своей работе на знания о свойствах четырех стихий, отражающих четыре основных проявления человеческого бытия, как внутренние качества личности, так и сферы жизни. Но иногда эти знания только мешают.

Теперь обратимся к ходу расстановки. На запрос клиента расставляется *квадрат из четырех заместителей*. Заместители могут быть назначены в роли или вытянуть вслепую одного из четырех тузов. Они вводятся в роли открыто (называя роль) или скрыто (в этом случае заместители не знают, что они представляют).

Можно поставить *квадрат стихий* по такой схеме:



А можно по такой схеме:



Это зависит от того, какой традиции Таро вы придерживаетесь. Заместители вчувствуются в свое состояние; можно спросить их, что с ними происходит. На всем протяжении расстановки они остаются на месте.

Затем вводятся *подвижные элементы* – заместитель проблемы клиента и заместитель решения (метапозиция, находящаяся вне дилеммы). Они свободно перемещаются по расстановке, входят в контакт друг с другом и с фигурами стихий. Можно вводить в расстановку заместителя клиента (или самого клиента), он тоже передвигается и тоже контактирует с фигурами стихий, проблемы и решения.

По ходу расстановки можно вводить и другие фигуры. Часто фигуры стихий, проблемы и решения находятся в переплетении с кем-то или с чем-то. В этом случае мы ставим это как отдельную фигуру. Иногда это оказывается кто-то из семейной системы.

Расстановка завершается *нахождением хорошего для всех решения* или *с уходом из нее энергии*.

Я заметила, что при запросе клиента о выборе,

- стихия огня часто показывает решение «за» или развитие нового,
- стихия земли – «против» или удержание прежнего,
- стихия воды – принятие обоих вариантов,
- стихия воздуха – «ни то, ни другое» (иногда именно из этой стихии проявляется системное переплетение, здесь находится исключенный опыт).

И здесь действует каббалистический принцип тетраграмматона: второе существует только потому, что есть первое; третье – только потому, что есть двое первых, а четвертое – только потому, что есть эти трое.

Структурные расстановки Старших Арканов

Так же, как и в случае со стихиями, мы ставим не карту и не изображение; мы ставим архетип со всей широтой его смыслового наполнения, со всеми качествами, как в избытке, так и в недостатке. Какая именно точка семантического поля архетипа будет проявлена в расстановке, какая именно грань его будет активна, мы не знаем. Мы можем только наблюдать за этим в движении расстановки.

На запрос клиента я приглашаю 22 заместителя. Нулевой Аркан достается заместителю клиента. Остальные карты вслепую разбираются заместителями.

Я прошу всех заместителей найти себе место. Далее этот процесс

напоминает многоуровневые расстановки, где одновременно заместителем выступает несколько динамик.

Вот что пишет о многоуровневых расстановках Елена Веселаго (<http://www.constellations.ru>).

«В многоуровневых расстановках большая группа заместителей (10–20 и более человек) вводится в поле расстановки без назначения ролей и отдается свободному движению. Они не расставляются клиентом или ведущим в начальную позицию (могут быть выстроены в прямую или полукруг в зависимости от свободного места в зале), ведущий не применяет разрешающих интервенций.

В таких расстановках заместители представляют собой несколько ролей одновременно, а также эти роли могут меняться последовательно, перетекая из одной в другую спонтанно. Некоторые роли могут оставаться „одноуровневыми“ и узнаются клиентом как конкретные фигуры. В многоуровневой расстановке одновременно развиваются несколько системных динамик нескольких систем.

Часто многоуровневая расстановка выходит на большие системы (страны, духовные движения, национальные конфликты), представляя их участников из нескольких конфликтующих сторон. Многоуровневые расстановки представляют собой не методологическое нововведение (расстановка большого количества заместителей без назначения ролей), а принципиальное изменение уровня рассмотрения темы – в нескольких системах одновременно...

В многоуровневых расстановках не стоят задачи понять „кто это был“ и „с чем связана проблема клиента“. Воздействие такой расстановки основано на глубоком переживании происходящего, которое тем глубже проникает в душу (здесь уже кажется слишком сухим слово „бессознательное“) клиента, чем меньше он понимает, „что здесь происходит“. Клиенты в таких расстановках обычно говорят: „Я совершенно ничего не понимал, но моя душа узнавала это. «Как правило, многоуровневая расстановка развивается длительно (до полутора часов), в молчаливом свободном движении большого количества заместителей без физического вмешательства расстановщика, но в его осознанном присутствии „везде и одновременно“ и в уважительном присутствии наблюдающей группы».

Нечто подобное я наблюдаю в структурных расстановках Старших Арканов Таро. Я думаю, такая расстановка часто случается

многоуровневой из-за насыщенности семантического поля Старших Арканов трансперсональным материалом, много больше, чем способен вместить один человек. В картах метафорически зафиксирован не только универсальный человеческий жизненный путь, но и архетипы стихий природы, животных и растений, космических объектов и сил, потусторонних существ.

Я заметила, что часть заместителей в такой расстановке, прожив какой-то небольшой кусочек энергии и дав ей завершение, довольно быстро выходит из роли. А часть фигур продолжает быть в интенсивном движении с проявлением сильных чувств. Видимо, остаются те фигуры, которые имеют отношение к данной истории. Могут возникать несколько фрагментов таких движений в разных частях расстановки.

Расстановка завершается с уходом из нее энергии.

Структурные расстановки Фигурных карт

Фигурные карты Таро представляют собой архетипы субличностей, элементы социальной жизни нашей души, роли, которые мы играем, общаясь с людьми, и которые они играют с нами. Их значения также описаны в моей первой книге. Расстановки с ними подобны широко используемым сегодня в психологической практике расстановкам богов и богинь (обычно древнегреческих).

На запрос клиента я приглашаю *16 заместителей*, по одному для каждой Фигурной карты. Так же как и в структурных расстановках Старших Арканов, они разбирают Фигурные карты вслепую, сами находят себе место и отправляются в свободное движение.

* * *

Любопытно, что многоуровневой расстановки при этом почти никогда не случается. Фигуры достаточно быстро становятся узнаваемыми для клиента персонажами его системы (не обязательно семейной).

При этом возрастные и гендерные значения карт далеко не всегда соблюдаются. То есть Паж – не всегда ребенок, Королева – не всегда женщина. Значения карт скорее показывают феминность или маскулинность, инфантильность или зрелость персонажей клиентской истории.

Далее я ввожу в расстановку клиента или его заместителя, и

расстановка продолжается в привычном ключе. Такая работа может быть полезна в выявлении ресурсных качеств для достижения какой-либо цели, гармонизации отношений и решения профессиональных вопросов.

Структурные расстановки символов, персон и предметов, изображенных на карте

Этот способ расстановок был описан мною в первой книге. Я приведу здесь основные выводы, описывающие технологию работы.

Это групповая расстановка. Вначале я прошу всех участников вытянуть по карте Таро, отреагировать свое эмоциональное отношение к карте, отнестись к ней с уважением, но не пытаться интерпретировать.

Выбрав клиента и приняв запрос, я прошу его рассказать, что он видит на доставшейся ему карте, на чем концентрируется. Избегая интерпретаций изображенных символов и образов, он отвечает на вопросы: «Что ты видишь? Какие фигуры и символы обращают на себя твое внимание? Что ты выделяешь в рисунке карты?»

На каждый выделенный клиентом символ выбирается заместитель. Я прошу клиента поставить его в расстановку. Далее расстановка протекает в привычном ключе, раскрывая историю клиента. Заместители символов, персон, предметов часто превращаются в членов системы, иллюстрируют узнаваемую клиентом ситуацию.

В определенный момент я предлагаю клиенту войти в расстановку. Иногда я прошу его выбрать ту фигуру, которая сильнее задевает его, в которой он чувствует для себя больше энергии, и встать на ее место. Но чаще я сама ставлю клиента на ту роль, которую я чувствую, как «его место». Из этой роли он совершает разрешающие действия, говорит принимающие фразы.

После расстановки я работаю с заместителями в шеринге (разумеется, соблюдая экологию по отношению к клиенту). Я обращаю их внимание на резонансы, неслучайность выбора их на роль и активизацию собственного опыта, часто исключенного. Важно, чтобы заместитель присвоил его себе, вернул какую-то собственную часть души.

Я заметила, что в групповой работе происходит формирование поля группы. При этом отдельный человек, заместительство из расстановки в расстановку в течение 3–4 часов работы, проживает этап за этапом свою историю, раскрывая и расставляя свой (осознанный или не осознанный) запрос. Этот запрос удивительным образом отражен на вытянутой в начале работы карте.

Мандала Таро Исследование внутреннего пространства

Это упражнение-самоисследование в стиле свободных расстановок я взяла из практики Елены Веселаго, интегрировав его, разумеется, в работу с картами Таро. Идея упражнения в том, что каждый человек носит с собой (в поле вокруг себя) фигуры своей системы. Эзотерики, возможно, говорили бы здесь о состоянии тонких тел. Я не эзотерик, мне близка эта метафора.

Перемещаясь вокруг человека в состоянии заместительского восприятия, можно распознать такие фигуры в его поле. Это переживается как ощущение присутствия кого-то или чего-то, сильное чувство, что «здесь кто-то/что-то есть» или «здесь кого-то/чего-то не хватает».

В упражнении участвуют два человека – клиент и расстановщик. Клиент стоит неподвижно и держит в руках колоду Таро (он может перетасовать ее перед началом упражнения или в процессе). Расстановщик медленно двигается вокруг него и распознает фигуры, находит такие области энергии, указывает на них клиенту и «якорит» их картой, которую ему достает сам клиент из колоды «вслепую». Карту расстановщик кладет «рубашкой» вверх. Так спустя какое-то время клиент оказывается окруженным несколькими картами, словно он является центром мандалы.

Карты переворачиваются одна за другой. На протяжении всего упражнения клиент может переживать гамму чувств, состояний, узнавать персонажей своей истории, испытывать разнообразные телесные ощущения. Расстановщик присутствует при этом процессе с принимающим вниманием.

Когда все карты раскрыты, можно завершить расстановку или оставить на месте клиента заместителем предмет или карту, а ему самому выйти в метапозицию и посмотреть на расстановку со стороны наблюдателя. Такой опыт также бывает полезен.

Инсталляция Таро

Инсталляция дословно переводится как установка, размещение, монтаж. Она представляет собой форму современного искусства, в которой из различных элементов создается пространственная композиция, являющая собой художественное целое. Нечто подобное происходит и в описанной групповой работе, которая сочетает в себе метод системных расстановок с методикой «семейной скульптуры» Вирджинии Сатир.

Так же как в классических расстановках, у нас есть заказчик инсталляции, заявляющий запрос. Запрос может быть любым или не озвучиваться вовсе. Для нас важна не форма запроса, а доступ к системному полю, который предоставляет заказчик (клиент).

Затем следует выбор заместителей из участников группы. Каждый заместитель, введенный в роль, тянет карту из колоды. Ему не нужно демонстрировать ее группе, клиенту или ведущему. Он входит в контакт с персонажами этой карты, с ее настроением и энергией. Затем откладывает карту, находит себе место и продолжает проживать эти энергии, пропуская их через свое тело, чувства, мысли и образы. Переходит к более глубокому и спонтанному проживанию, становится ведомым энергией карты в свободном движении, позволяя ей управлять собою.

Так в пространство инсталляции входят один или несколько заместителей. Как части одной композиции, они взаимодействуют друг с другом, обмениваются посланиями, составляя единый сюжет. Далее следует обычный расстановочный процесс, который завершается естественным спадом энергии. Индикатором правильности происходящего является изменение состояний клиента, ведущего, заместителей и участников группы.

Благодаря такой инсталляции, через метафору карты клиент узнает свою ситуацию, движущие силы своей жизненной истории, воспринимает ее как некое единство в разнообразии, где важны и целое, и каждый элемент. Он видит паттерн, лежащий в ее основе. Взаимодействуя с ним в согласии, он находит решение.

После завершения работы с заместителями клиент делает расстановку из карт, которые выбирали и проживали заместители. Он использует эти карты как предметные якоря, выкладывает из них оптимальное решение для своего запроса, фиксирует его в пространстве и в своем сознании.

Я заметила, что в отличие от обычной расстановки с использованием Таро как предметных якорей, расстановка-инсталляция занимает меньше времени и быстро приходит к решению, так как энергия уже достигла пика на предыдущем этапе, основная работа уже состоялась.

Когда расстановка завершена, мы какое-то время всей группой смотрим на разложенные карты с принятием.

Метод инсталляции я часто использую для общей групповой

расстановки, где нет одного заказчика, и каждый участник работает со своим запросом. В этом случае все участники группы вытягивают карту из общей колоды на свой запрос. Затем они входят в контакт с персонажами карты, с ее настроением, становятся ведомыми ее энергией в свободном движении. Такой общий процесс удивительно красиво отражает поле группы, те резонансы, в которые мы вступаем, встречая друг друга.

После завершения расстановки каждый участник получает доступ ко всему ресурсу группы, ко всем вытянутым и прожитым картам. Он делает из них расстановку, используя эти карты как предметные якоря. И мы какое-то время всей группой смотрим на разложенные карты с принятием.

Практика резонанса Калейдоскоп случайных встреч и карты Таро

Говорят, случайная встреча – самая неслучайная. Каждый человек, появившийся в нашей жизни, несет нам какое-то послание: пробуждает нашу спящую боль, подсказывает решение, открывает новые возможности. Это происходит оттого, что встречаются не только отдельные люди, но и душа с душой, род с родом, одно большое Целое с Другим.

Представьте себе, как ежедневно мы переплетаемся с тысячей людей, отражаемся в их судьбах, а они отражаются в наших.

Эти резонансы – одна из самых красивых и удивительных вещей на свете. Наблюдая и осознавая их, мы учимся и исцеляемся. Исцеляемся – от слова «целостность», то есть становимся целыми через контакт с Другим, обогащая, таким образом, друг друга.

Именно эта встреча с Другим (с большой буквы «Д») меняет нас.

Я придумала комплекс упражнений, который назвала **«Практика резонанса»**. Мы работаем в маленькой группе из 3–6 человек, где каждый служит лекарством для другого и самого себя. Запрос может быть любым, например, «у меня вот такая проблема...», или «я хочу...», быть описанием состояния или вовсе не иметь формулировки. Это не имеет значения, важна только наша встреча и те резонансы, которые мы создаем, соприкасаясь с миром другого человека.

Этапы работы

Для знакомства я прошу сделать небольшую разминку. Объединиться в

пары и рассказать друг другу о себе все, что хочется, в течение 5 минут каждый.

Затем один из партнеров встает за спиной у другого и знакомит с ним группу, рассказывает нам о нем, стараясь точнее повторить услышанное. Он делает это от имени партнера, словно становится им. Так по кругу каждый представляет друг друга. Вопросы на общий шеринг:

Что во время представления вас вашим партнером эмоционально зацепило, вызвало позитивные или негативные чувства?

Что не прозвучало, но осталось значимым для вас?

Что срезонировало из сказанного в круге?

Как истории людей в группе связаны с вашей собственной историей?

Что и кого они вам напоминают?

Развести запрос сознания и бессознательного. Я собираю сознательные запросы: спрашиваю всех, зачем кто пришел, почему именно сейчас, что хочется получить в результате работы. Затем я говорю о том, что этот запрос, несомненно, актуален, но когда мы будем тянуть из колоды карту, то нам важно открыться всему, что происходит, довериться бессознательному, задать вопрос максимально свободно, обращаясь к чему-то большему и мудрому в себе: «С чем я (моя душа, моя психика в целом) готов работать сейчас?»

Все одновременно из общей колоды вытягивают карты. Объединяются в пары и делятся с партнером впечатлениями о том, что чувствуют, глядя на карту, что видят на ней, что это говорит об их жизни. Такой анализ дает возможность выявить и осознать личностный материал, спроецированный на рисунок карты. Только после этого я рассказываю об общем значении карты, о ее архетипическом содержании.

Я прошу всех положить карты на стол. Мы смотрим на них все вместе. Это небольшая медитация. Я предлагаю каждому увидеть в разложенных картах свою историю. Карты складываются в свой узор, уникальный для каждого. Не нужно ничего делать, только молча смотреть.

Затем каждый делает на свой запрос индивидуальную расстановку из карт, лежащих на столе, используя доступ к ресурсу группы. На каждую такую расстановку мы всей группой смотрим с принятием.

Группа, как обычно, завершается обратной связью участников. Я спрашиваю их о том, с чем они уходят, какой опыт берут в свою жизнь.

Практика резонанса длится всего 2–3 часа, а глубина работы и прожитых состояний, ее результаты поначалу удивляли меня и участников групп. Я много раз наблюдала, как умение почувствовать другого, принять

его судьбу меняют жизнь человека. В этом целительный эффект не только заместительского восприятия, но и любого контакта. Возможно, об этом писал Юнг: «Встреча двух личностей подобна контакту двух химических веществ: если есть хоть малейшая реакция, изменяются оба элемента».

Мистерия Таро. Работа в магическом круге

Принято полагать, будто магия – это возможность насильственно переделать мир по собственному вкусу, руководствуясь корыстными соображениями или просто умозрительными представлениями о том, как все должно быть устроено. Это, конечно, полная ерунда... Подлинная магия... – это умение забыть о себе и чутко прислушиваться к желаниям реальности. Помогать их осуществлению, когда это в твоих силах. И не мешать во всех остальных случаях.

Макс Фрай

Отсутствие страха особенно важно. Боящийся того, что может случиться, уже потерял свою силу и способность действовать. В пустой середине человек связан с Силами, намного превосходящими «Я» и его планы. Если человек на что-то идет, у него внезапно возникают образы-решения, «разрешающие» фразы или указания к действиям. И он им следует. Случаются при этом и ошибки, это ясно. Но ошибка регулируется идущим следом эхом. В этом состоянии нет никакой самонадеянности. Ты просто тих в этой уверенности.

Берт Хеллингер



Признаюсь, что эта часть книги представляется мне самой сложной. Мне предстоит описать то мистическое, чему я не знаю названия.

Более пяти лет я веду группы, которые называю «Мистерии Таро». Я провожу их четыре раза в год, приурочивая к датам солнцестояния и равноденствия. Идея их проведения родилась случайно. Мне пришло в

голову, что если разложить Старшие Арканы Таро по кругу и ввести в этот круг человека с запросом, то может получиться любопытный эффект. Я еще не знала какой. И первая рабочая группа была чистым экспериментом. Я благодарна ее участникам за их исследовательскую смелость. Впрочем, удивилась более всех я сама. Магический круг, словно многократно увеличивающая лупа, проявлял движущую энергию быстро и ясно, разрешение ситуации приходило легко и свободно.

На протяжении всех лет работы в этом методе я обращалась к участникам групп (особенно к моим коллегам) за помощью в объяснении этого процесса. Многие из них сходились во мнении, что это одна из форм системных расстановок. Не расстановок по Берту Хеллингеру, конечно. Но здесь я пользуюсь тем же навыком полевого восприятия. Поэтому в этой главе я опираюсь на идеи Елены Веселаго и других практикующих расстановщиков.

* * *

Карты Таро описывают архетипический слой, к которому все мы имеем отношение. Здесь представлены и фигуры семейной истории, и социальной жизни, и понятия культурного контекста, и большие феномены (такие как Смерть, Деньги, Любовь, Судьба), и силы природы, и потусторонние существа. К ним можно обратиться за поддержкой и благословением, попросить дар или послание.

Иногда ситуация, с которой приходит клиент, не решается привычно работающими методами, в том числе и методом обычных семейных расстановок. Это происходит оттого, что ресурса клиента, заместителей и расстановщика по каким-то причинам не хватает для принятия этой ситуации или для ее наблюдения. Не обязательно из-за ее болезненности, возможно, мы не имеем доступа к ней по каким-то другим причинам. Тогда мы можем идти к решению через ресурсы больших фигур, богов, архетипов. У них есть силы, которых у нас нет и быть не может. Они могут смотреть на то, что мы не способны видеть. Отношения с этими ресурсами – это отношения просьбы. В работе мы ждем импульса, чтобы обратиться с этой просьбой и пригласить ресурс. На эту просьбу может быть ответ согласием или отказом в любой форме, понятной или не вполне понятной нам.

В магическом круге происходит возвращение контакта с утраченным опытом, с травмированной частью души. Мы не идем непосредственно в травматический опыт, как это делается в расстановке, мы обращаемся к

большим силам. Иногда это напоминает шаманскую практику работы с духами-помощниками. В системе Таро есть четыре таких помощника: Ангелы Рафаил, Михаил, Бафомет и Гавриил. Возможно, они отвечают за сопровождение травмированных и отторгнутых частей души на некую запредельную территорию, а также за возвращение их обратно.

Я заметила, что...

- Ангел Рафаил (Аркан Влюбленные) отвечает за связь с родительскими программами и возможность принятия родителей в себе. На карте действительно изображены наши прародители Адам и Ева, символизирующие интеграцию отца и матери в душе человека.

- Ангел Михаил (Аркан Умеренность) является проводником по линии времени, пограничником между земным и загробным миром; он отвечает за личный вытесненный опыт, за травмы, полученные на собственном жизненном пути.

- Ангел Бафомет (Аркан Дьявол) так же, как и Рафаил, изображен в компании Адама и Евы; отвечает за отвергнутый системный опыт (рода, организации, сообщества, эгрегора), часто не имеющий отношение к отдельной жизни самого человека, но влияющий на нее не менее сильно.

- И наконец, Ангел Гавриил (Аркан Суд), изображенный среди воскресших людей, отвечает за опыт нации, народа, этноса, а также «прошлых жизней», который накрывает собою путь человека, словно судьба.

В магическом круге происходит обращение не только к этим четырем помощникам (и не всегда к ним), а ко всем энергиям Арканов. Так, например, за прохождение возрастных инициаций часто отвечают Жрица и Императрица (для женщин), Маг и Император (для мужчин). Благословением предков заведует Жрец; энергией денег – Солнце; прощанием с умершим и успокоением мертвого – Смерть. У меня есть немало таких наблюдений за эффективной работой этих энергий в каждом частном случае, но они не могут являться правилами, действующими для всех. Для каждого человека, входящего в круг, включаются свои помощники, активизируются свои Арканы. Поэтому я опишу здесь алгоритм моих действий, ритуал, но не саму работу с отдельным человеком.

Для ритуала понадобятся : колода Старших Арканов Таро большого размера, 22 свечи, мел. Я также включаю монотонную музыку на все время ритуала.

Участники садятся по кругу. Их количество вместе со мной не превышает 22 человек.

После соответствующих разъяснений того, что будет сейчас происходить, обсуждения групповых норм и правил поведения на Мистерии, я черчу круг мелом на полу по часовой стрелке. Я выжидаю для этого подходящий момент, некое внутреннее разрешение, зов.

Затем также по часовой стрелке я раскладываю Старшие Арканы по линии этого круга, «лицом» вовнутрь, в порядке, определенном Артуром Уэйтом.

Я прошу также по часовому кругу всех участников Мистерии (начиная с себя) пригласить энергии Арканов от Шута до Мира. Мы проговариваем следующую формулу: «Я приглашаю тебя, (название Аркана), того, кто (свои слова об этом Аркане, свои ожидания и надежды на его участие)». При этом каждый зажигает свечу и ставит ее у изголовья карты, энергию которой приглашает.

Когда все энергии приглашены и горит внешний круг 22 свечей, кто-то из участников вызывается работать. Я спрашиваю у него: «О чем сейчас твой жизненный период, как ты думаешь?» В зависимости от описания, которое он мне дает, и от той информации, которую я считываю, я ввожу его в круг через Аркан, соответствующий этому периоду.

Далее происходит работа в круге. Я использую, помимо системно-феноменологического подхода, приемы телесно-ориентированной и гештальт-терапии, а также весь арсенал своих профессиональных навыков.

Я заметила, что можно выделить три уровня такой работы:

- *личностный* , связанный с травмами жизни самого человека (я работаю с его состоянием внутри круга);
- *системный* , связанный с системными нарушениями, переплетениями (я использую для этой работы других участников как заместителей за кругом);
- *архетипический* (духовный), связанный с отторгнутыми частями души на недоступную для человека территорию (я работаю на границе круга, «пропуская» энергии Арканов через тело клиента).

Важна также роль других участников. Они не только помогают, замещая, когда работа происходит на системном уровне. Они являются наблюдателями – представителями большего, которое видит целое. Кроме того, состояние группы показывает фон, контекст работы. Я иногда наблюдала, что вся группа, как единый организм, вдруг засыпает,

или, наоборот, взбудоражена общим радостным интересом. Группа может иллюстрировать встречу противоположностей – делиться на «мертвое» и «живое» или на «мужское» и «женское». Она может переживать и разные другие процессы. Для меня это важная информация о том, что происходит в работе.

Я вывожу человека из круга через энергию Аркана, ресурсную для него сейчас.

Так можно сделать несколько индивидуальных работ (обычно моих сил хватает на 12–21 человека). В каждой такой работе я замещаю человека, стоящего в круге, расширяю свое поле восприятия в пространство за ним, держу вниманием 22 разложенные карты и заякоренные на них архетипические энергии, наблюдаю за группой.

Когда все индивидуальные работы завершены, мы делаем **практику благодарения**. Думаю, она может быть сделана в любой форме, на усмотрение ведущего. Я провожу обряд, подобный индуистской пудже, – выражение почтения и преданности богам через предложение им воды, пищи, вина, благовоний, цветов и тому подобного. Это время я также уделяю для обратной связи участников, вопросов, отреагирования состояний.

В завершении, мы отпускаем энергии Арканов в том же порядке и теми же участниками, которые их приглашали. Мы проговариваем следующую формулу: «Я отпускаю и благодарю тебя, (название Аркана), за то, что (свои слова благодарности этому Аркану)». При этом каждый гасит свечу, которую зажигал.

Пройдя Мистерию, человек часто ощущает себя сопричастным к большим космическим процессам. В обратной связи участники говорят о чувстве принятия естественного хода бытия, пробуждения внутренних ресурсов. Возможно, поэтому я выбираю для работы дни солнцестояния и равноденствия. Эти четыре точки годового цикла солнца принципиальны для сезонных изменений. Они образуют крест внутри траектории движения солнца. Фигура может быть рассмотрена как космический «кельтский крест», символ гармоничного мироустройства, вращающегося колеса жизни и смерти. Традиционно во многих культурах в эти торжественные дни проводятся магические обряды, ритуалы почитания предков, очищения и исполнения желаний.

Принципиальное отличие моей работы от магии в том, что здесь нет насилия над реальностью, нет намерения переделать ее по своей воле.

* * *

Мы вслушиваемся в реальность с уважением и принятием, следуем за ее желаниями, находимся в контакте с тем, что приходит. Кроме того, традиционная магия базируется на именовании. А тот опыт, с которым мы имеем дело в работе, и сами ресурсы часто не имеют имени, они превосходят слова, их невозможно призвать вербально.

В этом трудность: мы зовем то, что человек забыл или не знал, как зовут; мы обращаемся за помощью к трансперсональному в надежде, что там есть это знание. Мы просим, чтобы то, что нужно человеку, просто пришло. Здесь мы можем быть ведущими и ведомыми. Включать личную волю или отдаваться на волю большему. Иногда это одно и то же.

Подведу итоги обзора.

Конечно, это не расстановки по Хеллингеру. Берт Хеллингер не практикует Таро. И дело не только в инструменте. Сама технология выходит за рамки семейных расстановок, пересекается с ними лишь в общем методе работы с полем – местом, в котором мы получаем доступ к исключенному опыту. Некоторые из описанных технологий граничат с шаманскими практиками, с эзотерическим подходом к пониманию бытия. И если руководствоваться классификацией Елены Веселаго, то подобную работу можно отнести к расстановкам с большими символическими системами, такими же, как каббала, астрология и тому подобными.

На моем вебинаре, посвященном расстановкам с Таро, Елена Веселаго заметила, что важным отличием от «обычных» расстановок является обращение к принципиально другому уровню энергии. Если мы ставим, например, бабушку клиента, то попадаем в энергию человека, а расставляя Таро, мы попадаем в большие архетипические сюжеты, уже «размеченные». Этот слой энергии четко описан, поэтому дает большую фокусировку. Иногда это бывает на пользу клиенту, а иногда такое описание для него слишком сильное. И наоборот, отношения с реальными фигурами могут быть невыносимыми, а архетипические фигуры закрывают частное, давая возможность контакта с этим материалом.

* * *

Выбирая между частным (реальным) и общим (архетипическим), расстановщику важно принять решение, какой вариант работы

наиболее полезен для клиента.

От личности расстановщика и его взглядов на жизнь вообще зависит многое. Он способен поставить только то, что включено в его картину мира. Чем целостнее и гармоничнее он сам, чем глубже степень его принятия происходящего и открытость тому, что есть, тем эффективнее его работа.

The last but not the least. Вместо заключения

Так случилось, что большая часть моей сознательной жизни связана с Таро. Я познакомилась с колодой в совсем юном возрасте и с тех пор веду ежедневную практику. Последнее время я часто размышляю о том, какую роль карты сыграли в моей жизни. Они многое мне дали, но многого и лишили. Что-то подсказывает мне, будто у меня не было выбора на этом пути, словно я исполняла некий долг. Долг чему? Я не знаю. И не слишком хочу узнать, поскольку поиски ответа на этот вопрос ведут меня за пределы моих сегодняшних представлений о реальности.

Возможно, поэтому я стремлюсь щедро делиться с вами всем, что постигла на этом пути, отдавая, таким образом, свой мистический долг и освобождаясь от него. Эта книга – еще одна дань и еще один кусочек прожитого опыта.

На сегодня главным своим вкладом в практику Таро я считаю ее связь с чтением поля и системными расстановками. И завершая книгу, я пока не вижу, куда мне двигаться в этом дальше. Впервые за долгое время у меня нет заготовок для будущей работы. Вернее сказать, их слишком много, и они лежат в других областях. Я еще не решила, за что взяться. Словно вышла из-под опеки традиции Жреца и вошла в период романтического выбора Влюбленных. Какая идея овладеет мной и поведет за собой? Я остаюсь открытой тому, что происходит.

О Школе психологического Таро

С древности люди учатся наблюдать знаки окружающего мира, толковать их, читать едва уловимый смысл, складывать мозаичную картинку из догадок и озарений. На протяжении нескольких веков Таро используют для ответов на важные вопросы. Психологи считают, что с их помощью можно исследовать свою личность.

В нашей жизни мы встречаемся с различными «реальностями»,

осознаваемыми и неосознаваемыми, проявленными и непроявленными. Арнольд Минделл отмечает «первичный и вторичный» процессы, Берт Хеллинггер говорит о проявлениях «большой души», Руперт Шелдрейк – о теории поля, Густав Юнг – о коллективном бессознательном... Эту реальность иллюстрируют и карты Таро.

Школа психологического Таро была создана в 2000 году практикующими психологами для исследования архетипов и символов разных культур. Вскоре нашу школу взял под свой патронаж один из ведущих практиков Таро в мире Хайо Банцхаф (Мюнхен, Германия). На сегодняшний день мы отличаемся уникальным подходом к Таро как к инструменту, воздействующему на все каналы восприятия реальности – визуальный, аудиальный, кинестетический, что позволяет переживать архетипы Арканов в образах, звуках, телесных ощущениях. Мы пользуемся многообразными формами работы с Таро: от традиционного гадания к психологическим, энергетическим практикам, а также исследуем границы Таро с другими аспектами человеческой культуры – с философией, психологией, искусством.

Как известно, учителя бывают разные. Преподаватели нашей школы в первую очередь – дающие, они легко и доступно делятся своими знаниями и наработками, повышая свой уровень постоянной практикой Таро и личностным ростом. Они учат не только навыкам работы с колодой, но и умению быть в контакте с собой, со своей интуицией. Возможно, поэтому многие выпускники нашей школы стали профессиональными консультантами Таро, основали свои собственные курсы и школы.

Школа психологического Таро организует Ежегодный межрегиональный фестиваль практиков Таро для профессионалов, встречи знакомства с Таро для новичков, Таро-клуб обмена опытом для практикующих, приглашает к сотрудничеству ярких специалистов других школ и направлений, которые нам интересны. Понимая, что мир многообразен и велик, мы остаемся открытыми новым проектам, талантливым людям и возможностям жизни.

www.psytarо.com
+7(921) 311-55-67